.: El Otro Secreto :.
Liberación emocional con Ho'Oponopono

Palabras de S.D.G.
Shri Khaishvara Satyam Mahadeva Gurú
Sobre Chamanismo Huna

- 2009 -

ISBN: 978-0-557-05007-9

Dedicatoria

Quiero dedicar esta obra principalmente a todas las personas que me lastimaron y me hirieron durante toda mi vida; son innumerables pero sé que ellos me recuerdan aún hoy porque yo los recuerdo, y aprendí a recordarlos sin ira ni aprehensión. Sin ellos no habría comprendido el verdadero valor del perdón y la necesidad imperiosa de perdonar y ser perdonado.

A todos ustedes: Gracias.

Índice

pág.

Prefacio

Recuerdo que la primera vez que oí hablar de Chamanismo Polinesio, de lo que Max Freedom Long llamó Huna, me sentí completamente fascinado con el sistema; ya yo tenía una sólida formación Chamánica de mano de protectores muy sabios y poderosos, y de aliados verdaderamente significativos, por ello aunque no había trabajado con esta forma de Chamanismo antes sentí una conexión muy natural, porque todas las líneas chamánicas tienen una conexión especial.

Lo que tenía de especial el Chamanismo Huna que no tiene el Chamanismo Nahual por ejemplo, es una perspectiva clara y directa, casi objetiva y mecánica de la psiquis humana, una descripción psicológica que permitía explicar claramente la mayor parte de las cosas que normalmente la ciencia, ni la filosofía, ni la religión ha podido explicar.

Por medio de la comprensión del sistema Huna, quedan muy claro el porqué las personas parecen revivir una y otra vez las mismas experiencias con diferentes personas y situaciones, el porqué parece en ocasiones que Dios no responde a las oraciones, el porqué a veces es tan difícil mantenerse firme en una decisión, explica también muchos de los fenómenos llamados paranormales, y abre la puerta a una comprensión más amplia del hombre y su destino.

Esta estructuración del sistema huna permite que ciertamente se desarrollen técnicas y procedimientos para la articulación de poder, de manera más clara y comprensible que en otros sistemas chamánicos. Es decir, uno puede en el nahualismo prescribir el uso de alguna planta alucinógena, o el uso de algún ritual de invocación, pero la experiencia en particular que surgirá de eso es tremendamente personal y es muy difícil que se puedan dar de antemano indicaciones de que hacer luego, se necesitará hacer las decisiones en caliente, es un proceso muy dinámico.

En el sistema huna, se tiene un énfasis en el logro de resultados, y la comprensión de la base subyacente es un elemento importante para conseguir los resultados, es decir, se sabe para hacer. En el nahualismo se trabaja en sentido opuesto: Las acciones se realizan como medios de acceder al conocimiento y la comprensión, se hace para saber.

Ahora bien, no creo que ninguno de los dos sistemas chamánicos de los que hablo sea superior o inferior respecto al otro, lo que cambia es la perspectiva. Lo que sí es cierto es que esta diferencia hace que alguno sea más susceptible de ser deformado que el otro.

Creo que esto precisamente fue lo que le ocurrió al sistema huna: Fue deformado no en su base, sino en la comprensión de sus métodos y aplicaciones.

Un ejemplo muy representativo de esto lo encontré cuando conocí lo que los antiguos Kahuna llamaban Ho'Oponopono, supe de inmediato que era una técnica tremendamente poderosa, y su lógica subyacente es tremendamente simple a la vez que profunda. No pensé que hubiera un modo de entender

esa técnica que no fuese el modo en el que originalmente fueron practicadas por los Kahunas, esto es, en el contexto chamánico. Pero sí lo había, claramente lo había, no noté eso al principio, lo noté cuando empecé a leer el material de divulgación de Ho'Oponopono que se encuentra disponible en el mercado y por medio de la red.

Es claro que un chamán, y entre estos está un Kahuna, es un servidor de su comunidad, y su sentido de identidad e individualidad es muy débil, un Kahuna se comprende a sí mismo como un elemento más de lo que compone el universo, y es en base a esta convicción de conexión con todo es que puede obrar; pero los que han difundido estas técnicas Kahuna no sólo tienen una identidad muy sólida y un individualismo absoluto sino que promulgan esta actitud como siendo la base y el objetivo del sistema Huna.

Esto es claramente un contrasentido con el sistema en sí mismo; la gente que no conoce la perspectiva chamánica de la vida da por sentado que los Kahunas eran personas tan comunes como cualquiera, que usaban sus conocimientos para conseguir una pareja, una casa nueva, un mejor empleo, o cosas como esa; por ello es lícito y lógico que usted haga lo mismo.

El problema es que algo tan delicado y perfecto como el sistema huna se vea reducido a un mero medio de obtener lo que uno desea al mejor estilo de la literatura ligera de la nueva era.

En el caso del sistema huna en particular – de modo sorprendente para mí – no me preocupa que sufra el sistema en sí, porque siento que el secreto sigue a salvo, y cualquiera con actitud correcta puede ver el oro brillar entre el barro. Me

preocupa que la persona no comprenda el sistema y lo deseche al canasto de la basura junto a la infinidad de sistemas de superación personal inútiles que ya ha probado y descartado, perdiendo con esto una preciosa oportunidad.

Este no es un libro cuyo tema central sea el chamanismo huna, sino que se centra en una de sus técnicas de liberación y limpieza de caminos (Kala) el cual es llamado Ho'Oponopono, sin embargo aunque sea posible explicar el Ho'Oponopono sin mencionar ni profundizar en el sistema huna, pienso que en el proceso se pierde la riqueza de significado y poder de la técnica y por ello todo quedaría reducido a una simple moralización más acerca de perdonar y por qué perdonar.

Por ello hablaré de Ho'Oponopono y a medida que lo haga trataré de ir aclarando poco a poco algunas cosas sobre el sistema huna que estén relacionadas de modo de orientar a los verdaderos buscadores para que sean capaces de beneficiarse verdaderamente de lo que el Ho'Oponopono tiene que ofrecer.

Aloha nui loa.

Shri Khaishvara Satyam
Punto Fijo, Venezuela
Equinoccio de Invierno
2008 d.l.e.c.

.:1:.
Iniciar

Aunque suene un poco extraño, no pienso escribir en orden lógico, después de todo, a la mente a la que quiero tocar no le interesa la lógica, a decir verdad ni siquiera entiende bien la lógica. Así que no empezaré hablándote de historia, no especularé – de momento – acerca de la antigua civilización que se desarrolló en Hawái ni de las cosas maravillosas que sus sacerdotes (los Kahuna) eran capaces de hacer, ni te diré que tales maravillas hacían que cualquier teúrgo occidental hubiese enmudecido de admiración, ni tampoco te diré que las hacían con unos procedimientos tan simples, tan casi infantiles, que hubiesen hecho que el mencionado teúrgo ocultara su rostro de vergüenza y tirara todos sus grimorios, libros, pentáculos, sellos, amuletos e instrumentos a la basura.

No pienso hablar de historia en este momento, ni te diré de este investigador norteamericano llamado Max Freedom Long, quien estudió en Hawái a los Kahuna, no te diré de él nada más allá del hecho de que fue el redescubridor de este sistema chamánico y su principal propagador. Quizás más tarde desee hablarte de estas cosas, o quizás no, tal vez mejor te redirija a alguna bibliografía donde puedas hallar esa información. Lamento no poder darte certezas ahora, pero yo no soy quien dirige esto.

Lo siguiente que no haré de seguro es explicarte la concepción que los Kahuna tenían sobre el hombre, aunque admito que esto es algo que tarde o temprano tendré que tocar. Tampoco empezaré hablando de los principios Huna, sino que empezaré por lo que es realmente el inicio del camino Huna: El Ho'Oponopono.

¿Por qué estoy escribiendo sobre esto?

Pongámoslo de esta manera: Probablemente has intentado hacer muchas cosas para hacer que tu vida mejore, has intentado usar hábitos nuevos, probablemente hayas intentado usar el pensamiento positivo, visualizaciones, oraciones y rituales, y no hayas conseguido mayores éxitos.

La llamada ley de atracción, que ahora parece haberse puesto de moda, es exactamente la misma ley del mentalismo que ha sido predicada por los movimientos nueva era y sus antecesores desde hace al menos un par de siglos. Su efectividad es completamente cuestionable aunque creo que esto se debe más a la forma en la que se ha enseñado que al principio mismo en el que se basa.

Los Kahuna dicen que en realidad se puede materializar el futuro que uno desee, si es que uno sabe hacerlo, y ellos de cierto lo sabían: para eso se usaban lo que se llama Oración-Acción o Rito Ha, que en términos generales se corresponde bastante a las técnicas de visualizar y desear que hasta el cansancio hemos oído mencionar.

Básicamente se ha dicho: El Universo es inteligente y responde a lo que tú le pidas. En cierto sentido eso es verdad; pero no es tan simple, y la prueba de ello es la cantidad de personas que

tratan de usar la ley de atracción y fallan. El universo no responde a lo que uno pide, responde a lo que uno le muestra. Lo que la gente intenta hacer cuando visualiza es precisamente mostrarle al universo lo que desean que se materialice; pero hay dos cosas fundamentales que las personas olvidan o simplemente no las saben por desconocer los principios: En primer lugar, el universo solo ve algo que pueda verse, esto significa que a menos que uno pueda construir un pensamiento forma capaz de sostenerse por sí mismo de modo estable es imposible que el universo lo vea.

Piénsalo un poco si tú pudieras ver por tus ojos cuando visualizas, ¿podrías entender lo que muestras?, cuando la gente visualiza sólo pretende que puede ver algo que de hecho no está ahí, ellos mismos no ven nada más que trazos moviéndose sin coherencia ni sentido, si tú visualizas una manzana, no ves el color rojo, y si lo ves no ves la forma de la manzana, y si ves la forma de la manzana no ves el tallo de arriba, y todo aparece durante un segundo y luego desaparece y luego vuelve a aparecer, y en el siguiente momento piensas en un pastel de manzana, y en aquella amiga de la infancia que se llamaba María a la que le decían pastelito porque le encantaban los pasteles de manzana y luego en tu tía María la que vive en Nueva York y luego en la estatua de la libertad, y luego piensas que Nueva York es la gran manzana y ahí es cuando dices: ¡Ah cierto que estaba pensando en una manzana!

¿Cómo es que con esa sucesión caótica de pistas puede el universo entender lo que tú deseas? Ahora mi punto es: si no pueden visualizar una manzana con claridad, ¿Cómo van a imaginar un empleo bien remunerado o una pareja que les ame? Esto requiere entrenar la mente, conocer técnicas efectivas y por supuesto el practicarlas con paciencia y dedicación, de todo esto me ocuparé en una obra posterior, ¿y

por qué no ahora? Porque en ciertos casos algunas visualizaciones mal hechas pueden ser entendidas; así que si tu problema es falta de claridad no es un asunto tan prioritario, lo verdaderamente prioritario es la segunda cosa que olvidan las personas: Nada puede verse si el camino que lleva la información al Universo está roto. Y esta es la razón de que el 90% de las oraciones no sean escuchadas ni los deseos cumplidos, aunque muestres perfectamente lo que deseas, aunque lo puedas definir en detalle eso no sirve de nada si no hay nadie allá afuera escuchándote, si el camino se ha roto y nada puede pasar por ahí entonces nada puede ser hecho.

¿Cómo se rompe este camino?, pues en realidad es muy simple de romper, porque la comunicación con la inteligencia universal es muy frágil. Principalmente se rompe cuando hay sensación de culpa, cuando uno tiene ira, odio y resentimiento hacia alguien o hacia algo, cuando no puede perdonar o no quiere perdonar, o cuando uno siente que no puede ser perdonado. Entonces es sobre reparar el camino que voy a trabajar en este libro. Como ves esto es, en verdad, prioritario.

Empezar por el principio…

Ho'Oponopono es una técnica que se usa en el sistema huna como medio de liberar lo que está mal, y de hecho la palabra en si misma significa en Hawaiano algo así como enderezar lo torcido, arreglar lo dañado, hacer reparaciones. Y si ese no es el inicio verdadero del sendero huna, no me imagino que cosa pueda ser.

Ahora bien, desearía en mi corazón que jamás hayas oído hablar de Ho'Oponopono, y te cuento que esto no es porque quiera ser el primero en darte la maravillosa buena noticia de decirte que esto existe. Es más bien que no me gustaría tener

que enderezarte incluso este concepto. Pero lo que haya que hacer se hará.

Pero es harto probable que ya hayas leído algo antes, quizás hayas ido incluso a algunos seminarios, y probablemente te haya quedado ese sabor conocido en la boca de algo sabroso y efímero, y esa incapacidad de decir a ciencia cierta que tiene esta técnica de diferente del simple pedir perdón y pedirle a Dios que se encargue de todo que es común a todos los sistemas religiosos del mundo.

En todo caso, quiero que empecemos por el principio, nos hagamos a la idea de que no sabes nada de lo que te voy a hablar y no tienes preconceptos, hay muchas personas que usan las lecturas adicionales como medio de reforzamiento, probablemente estés tratando de reforzar aquí lo que escuchaste o leíste acerca de Huna y el Ho'Oponopono pero es muy poco probable que logres este reforzamiento conmigo. Así que te ahorro el esfuerzo de intentar hacer que lo que yo te diga cuadre con lo que has aprendido, aún usando las mismas palabras las enfocaré de forma diferente.

¿Qué significa Ho'Oponopono?

Esta es una muy buena pregunta para comenzar, teniendo en mente que el Ho'Oponopono es una forma de enderezar lo torcido o hacer que algo incorrecto sea correcto, corregir, todas estas formas de decir lo mismo empiezan a sugerir muchas ideas acerca de la naturaleza íntima de este sistema. Pero lo primero que vendrá a la mente del lector será sin duda: ¿corregir qué?

La respuesta corta e incorrecta, que es la que probablemente puedas sacar de cualquier estudio previo de Ho'Oponopono,

es que se trata de corregir todas las cosas que no te gusten en tu vida; de ahí surgen otras ideas equivocadas tales como que esta técnica es un medio que se usa de forma curativa para solventar problemas eventuales.

Deja que te explique una cosa acerca de los chamanes Kahuna, eran los guardianes de sus comunidades, y su trabajo era el de proteger la salud, no el de trabajar sobre la enfermedad. Quizás dentro de una concepción dual estas dos cosas sean lo mismo, pero desde un punto interno son completamente diferentes.

Una enfermedad surge de un conflicto que tiene una persona con su fluir natural, ese fluir natural se obstruye debido a que algo se creó que no estaba antes, una perturbación, si uno se enfoca en la enfermedad condena al síntoma y lucha contra él. La sola actitud de lucha hacia algo es un problema de aceptación, y esto termina de obstruir el fluir completamente.

El síntoma es la exteriorización del problema, no es el problema en sí, el problema es que el fluir natural de la vida ha encontrado una obstrucción, entonces uno se enfoca en procurar que la vida siga fluyendo, no en destruir la obstrucción.

Y quizás incluso no me haya hecho entender aún, y quiero tratar de hacerlo de otra forma: Tienes una cuerda, y la cuerda tiene un nudo, es tu amada cuerda y tiene un nudo, quieres corregir eso: Para hacerlo es fundamental que recuerdes que el nudo no es en sí algo que exista fuera de la cuerda, es de hecho un estado incorrecto, obstruido de la cuerda, pero no es separado de la cuerda. Si lo ves como siendo algo distinto de la cuerda tenderás a resolver el problema cortando el nudo; el drama es que al cortar el nudo cortarás la cuerda y para restituir la cuerda deberás hacerle otro nudo. Si uno recuerda

que el nudo es un estado obstruido de la cuerda, entonces corregirá el estado, moviendo la cuerda con habilidad hasta que el nudo se deshaga. No hay ningún enemigo ahí al cual destruir.

Entonces los Kahuna veían la enfermedad y los problemas como manifestaciones de una obstrucción de la vida, entonces corregían ese error y por ello todo volvía a la calma.

Pero cuidado, que es muy fácil confundirse aquí. Hay una cosa que quiero que tengas en mente de aquí en adelante, es una máxima que quiero que tengas presente todo el tiempo: A la naturaleza nadie puede corregirla. Cuando tratas de corregir a la naturaleza estás en la situación del niño que quiere mejorar la mona lisa usando sus crayones de cera.

Entonces si no se corrige a la naturaleza ¿Qué corrige el Kahuna?: Corrige el aporte humano. Los pensamientos, las creencias y las energías humanas que no son armónicas con la naturaleza, todo esto debe ser corregido. Y lo que es más importante, debe ser corregido la raíz de todos estos elementos inarmoniosos: tiene que corregirse el sentimiento de separación de todo lo que existe, la individualidad y la culpa.

Fíjate hasta donde nos va llevando el río: En lugar de pensar que tú estás bien y tienes que hacer que el universo te dé lo que sabes que quieres y mereces, debes corregirte a ti, para comprender que estás recibiendo lo que mereciste justo ahora y que sólo modificando tus relaciones con el universo y reencontrando el balance podrás tener mejores experiencias y realidades.

En lugar de pensar en el Ho'Oponopono como un medio de ejercer presión sobre la realidad para alterarla, ejercerás presión

sobre ti mismo para dejar de alterar la realidad y encontrar el balance. No es cambiar al mundo, tampoco es cambiarte a ti para cambiar al mundo: Es cambiar la relación que tienes con el mundo, para hacer que la relación sea satisfactoria e inspiradora para ti y para todos.

¿Cuáles son las cosas que debo corregir?

En realidad eso varía de persona en persona, y también es cierto que hay cosas que uno debe corregir de modo urgente para poder acercarse al sentido real de todas las técnicas y perspectivas chamánicas. Deja que te nombre aquí las ideas erróneas que deberías corregir, las primeras que se me vienen a la mente:

1.- La idea de un yo separado e independiente:

El ser humano no está separado de la naturaleza, del planeta, y de los otros seres humanos, todo está interconectado por relaciones causales, y también por vínculos sutiles energéticos. El mismo ser humano no posee un solo espíritu, sino tres espíritus, y uno de ellos, el más alto, el espíritu paternal, que los practicantes huna modernos han asociado al yo superior, trabaja en comunidad con los espíritus de todas las cosas.

Cuando uno internaliza este principio, puede comprender que la independencia es imposible en un mundo donde todo está conectado, y donde lo que yo hago repercute y resuena a mi alrededor, en todos y en todo.

2.- No existen límites para lo que uno puede lograr:

Claro que hay límites, los límites los fija nuestra propia condición humana, pero estos límites no tienen que ser un problema, uno puede vivir en plena libertad dentro de sus propios límites. Es claro que esto implica dejar de lado la idea de que uno puede pedir lo que desee, puesto que este deseo está siempre condicionado al mejor bien de todos los seres que estén involucrados.

3.- La idea del libre albedrío:

Por supuesto la idea de libre albedrío pierde también sentido con la interconexión, porque la idea de que cada quien puede hacer lo que le venga en gana no es correcta.

De hecho, es tan incorrecta que el principio más elemental del libre albedrío: "este es mi problema y aquél es el problema de aquél, yo me ocupo de mis problemas y él que se ocupe de los suyos", resulta ser falso también, puesto que el problema no es mío ni tuyo, el problema sea donde sea que aparezca es problema de todos.

4.- La idea de un Dios censurador o castigador:

No hay necesidad de un Dios castigador dentro del sistema huna porque en el sistema huna no existen dos bandos en conflicto, no hay buenos contra malos. Hay sólo problemas que surgen en ciertos momentos que pueden y deben ser corregidos.

5.- La idea de un Dios amoroso:

Es elemental decir que tal como no se requiere un Dios castigador, tampoco se tiene la necesidad de un Dios amoroso. Porque un Dios amoroso sólo se requiere como compensación a un mundo de dolor y miseria. Pero el Kahuna no ve al mundo de este modo. Su espíritu paternal le ama, pero no es un amor emocional, es una aceptación y un servicio: El espíritu paternal es parte del ser humano, y cumple su función de forma perfecta como todo lo demás que no esté sometido a la actividad del pensamiento.

En este sentido, el amor del Espíritu paternal es similar al amor que te tiene tu corazón físico: una bomba de sangre que incansablemente cumple su función dándote vida, incluso cuando tú uses esa vida para dañarla con rabietas y taparla con grasa. Es esa clase de amor, incondicional el que tiene el Espíritu paternal para ti. Y es todo lo que requieres.

6.- La idea de controlar el destino:

Si las personas tienen un nivel de desarrollo tal que sean capaces de colaborar de forma activa con el Espíritu paternal, pueden influir en su futuro de forma notable, pero esta habilidad implica que la persona no tiene ninguna aprehensión por alguna experiencia en particular.

Las personas normalmente quieren tener control de todo, esto se debe a que tienen muchos miedos, saben que tienen muchas heridas, muchos puntos flacos, muchas cosas a medio hacer, muchas mentiras. Saben que si simplemente se deja al destino ser lo que sea les pondrá en una situación difícil e incómoda, porque el 90% de las situaciones que pueden imaginar les resultan difíciles e incómodas en un nivel o en otro. Por ello

tratan de convencer a su Espíritu Paternal que lo mejor es que se les coloque en una posición donde puedan seguir escondiendo sus carencias y nunca enfrentarse a sus debilidades. Pero precisamente esta es la función del Espíritu Paternal, perfeccionar a la persona, y esto no puede hacerse mientras tenga tantas cosas equivocadas guardadas.

Entonces, cuando la persona se hace consciente de estas cosas y encuentra una manera de deshacerse de todo esto que es incorrecto, puede mirar al porvenir no con aprehensión sino con curiosidad; entonces ya no le dirá al Espíritu Paternal qué quiere que pase, le dirá: Sorpréndeme.

7.- El hábito de victimizarse:

Normalmente, las personas se victimizan con facilidad, esto se debe a que es mucho más fácil manejar y tolerar el dolor que manejar y tolerar la culpa.

Es precisamente por esto que técnicas como el Ho'Oponopono son tan importantes y tienen resultados a menudo tan sorprendentes: Liberar la culpa es uno de los milagros más grandes que se pueden hacer.

El problema de victimizarse es que estando en la posición de víctima uno no puede hacer ningún cambio en la situación ni seguir adelante, entonces en el Ho'Oponopono se alienta a la persona a desarrollar una actitud de responsabilidad global.

Estas son ideas básicas que están dentro de casi todas las personas que se acercan por primera vez al chamanismo, entonces uno debe tener esto claro y comprenderlo antes de entrar en sí a cualquier práctica.

Si uno no se deshace de estas ideas puede terminar desviando todo el sentido del Ho'Oponopono y convirtiéndolo en simple majadería emocional al servicio de los caprichos del espíritu básico de la persona. Entonces en lugar de ser una forma de liberación se convierte en causa de atadura.

¿Cómo se corrigen estas ideas?

Bien, lo primero que debes entender es que las ideas son cosa de la mente, y no están grabadas en fuego y en piedra, por lo tanto, en el mismo momento en que reflexionas sobre esas ideas y ves con claridad que cosa se está diciendo ocurre una sustitución automática de las ideas; una corrección como tal.

Es importante entender también que la mayoría de las cosas que nombré como ideas equivocadas a corregir están en la mente pero se instalaron como clichés, como cosas axiomáticas que se aceptaron sin ninguna clase de análisis y sin ningún rigor, entonces no son difíciles de cambiar. Pero aún en este caso te voy a enseñar una forma de corregirlo, y luego cuando te explique en qué consiste el Ho'Oponopono haré mención a cómo usarlo para corregir estas ideas incorrectas.

Charlar con el Espíritu Básico:

En Huna se dice que el ser humano tiene tres espíritus, luego volveré a ese punto con profundidad, hasta ahora te he nombrado al Espíritu Paternal, el cual podrías asociar con el ángel de la guarda, el Cristo interno de la metafísica cristiana, la presencia yo soy de la nueva era, el súper-yo del psicoanálisis, el supra consciente o yo superior de la psicología transpersonal. Luego de decir estas equivalencias pienso que quizás no debí decirlo, pero lo hecho, hecho está.

En realidad el Espíritu Paternal o Aumakua es como el Dios de cada persona. Existe otro espíritu en el hombre que es su espíritu más animal, yo lo llamo Espíritu Básico, podrías llamarlo Espíritu Animal también, los Hawaianos le llaman Unihipili.

El Unihipili es el poseedor de tu memoria y el subconsciente, entonces todas tus creencias equivocadas están en él. Por eso si quieres cambiar tus grabaciones y creencias deberás hacerlo trabajando sobre él.

Ten en cuenta esto: El Unihipili tiene una inteligencia muy básica, entiende y responde pero no es capaz de grandes análisis, es como un niño, le gusta que lo traten bien, es muy servicial y es sugestionable por medio de la palabra.

Usando un péndulo:

Toma un péndulo y establece una convención mental que podría ser: giro a la derecha sí, giro a la izquierda no, y cuando se detenga significará: no sabe, no responde.

Entonces comunícala al Unihipili, toma una respiración profunda y luego dile, péndulo en mano mientras lo haces girar a la derecha a propósito: "Escúchame con atención Unihipili, el giro a la derecha significa sí, es sí para mí y para cualquier cosa que te pregunte, esto es como afirmar con mi cabeza" y entonces di: "Siiiiiii" extendiendo el sonido de la i. Detén el péndulo mientras dices: "Detente".

Luego, mientras giras el péndulo a la izquierda a propósito le dices: "Escúchame con atención Unihipili, el giro a la izquierda significa no, es no para mí y para cualquier cosa que te

pregunte, esto es como negar con mi cabeza" y entonces di: "Noooooo" extendiendo el sonido de la o. Detén el péndulo mientras dices: "Detente".

Bien ahora puedes preguntarle al Unihipili cualquier cosa que se pueda responder con un Sí o con un No.

El nombre del Espíritu Básico:

Es muy conveniente darle a este aspecto del yo un nombre para poder conversar con él de modo más cercano, dile que quieres llamarlo con algún nombre que le guste, pregúntale primero si desea un nombre masculino o femenino. Haz esto usando el péndulo, una vez que lo hayas definido puedes escribir una lista de posibles nombres y entonces vas preguntándole uno por uno cual le gusta más de todos los nombres, o si de hecho quiere otro que no está listado, puede tomarte tiempo pero de seguro que encontrarás un nombre adecuado. El nombre que le pongas será su nombre de ahí en adelante.

La conversación sobre los puntos vitales:

Siéntate con el péndulo, y empieza a conversar con el Unihipili llamándolo por el nombre, puedes empezar diciendo: "quiero hablar contigo <nombre>, por favor préstame atención, ¿me entiendes bien?". Y a partir de ahí es cosa de conversar. Entonces le vas tocando cada uno de los 7 puntos que te nombré antes y verificas cual es la creencia de él al respecto, y si es incorrecta, explícale que eso es incorrecto y convéncelo.

Por ejemplo, para el punto uno sobre la existencia de un yo separado e independiente pudieses tener una conversación como esta, llamaré al Espíritu básico Unihipili porque no sé cuál es el nombre que tiene el tuyo:

- Unihipili, dime algo, ¿Tú crees que los seres humanos están separados unos de otros y que son independientes?"
- Sí.
- Pues eso no es cierto, todos estamos conectados porque vivimos en un mundo donde las causas de unos afectan a los otros. ¿Entiendes ahora?
- No.
- Por ejemplo la comida que como, fue cultivada por otras personas, la ropa que visto también, dependemos los unos de los otros y así mismo ocurre en todos los planos, el emocional, el espiritual. ¿Entiendes?
- Sí.
- Bien, ¿entonces ahora entiendes que no existe un yo separado?
- Sí.

Del mismo modo, se puede hacer con todos los puntos. Recuerda que este es un simple ejemplo y a veces pueden haber Unihipilis un poco más obstinados y difíciles de sugestionar.

¿Cuándo uso esta técnica?:

Cuando quieras convencerte a nivel profundo de algo. Sucede muy a menudo que algo lo entendemos bien a nivel intelectual, y nos suena muy lógico, sin embargo, seguimos actuando como si no lo hubiésemos entendido, esto se debe a que la mente consciente ha procesado bien pero las palabras le resultan incomprensibles al Unihipili entonces sigue actuando según sus registros de memoria.

Entonces haciendo esto uno no sólo puede ver el estado profundo de sus creencias sino también cambiarlas sugestionando a su yo básico.

Usando kinesiología:

Si no usas el péndulo o tienes dificultad podrías usar un método kinesiológico para obtener una respuesta de sí o no y así conversar con el Unihipili.

La kinesiología consiste en verificar la pérdida de fuerza de un músculo para determinar una respuesta como no y la no pérdida de fuerza del músculo para determinar una respuesta como sí.

Esto sería mejor con la ayuda de un amigo, poniendo tú uno de los brazos perpendicular al cuerpo, tratarás de sostener el músculo para que no pueda tu amigo bajarte el brazo, entonces preguntas y él intenta bajarlo, ante una pérdida de fuerza del músculo se interpreta como un no, y si se sostiene es un sí.

Si no tienes a alguien que te ayude puedes tomar algo pesado como una botella de dos litros de algún líquido y sostenerla como una mano, con el brazo extendido a 90 grados del cuerpo, apoya la botella en cualquier cosa de modo que no sostengas todo el peso, puede ser en algún estante o apoyándola en la pared. Entonces preguntas y dejas de apoyar de modo que tú retengas todo el peso y así verificas la respuesta muscular.

Otra forma de hacerlo es parándose firme y estableciendo que una leve inclinación a la derecha es sí y a la izquierda es no, y de ese modo se pregunta y se observa la postura.

Carga extra de mana:

Para casi todo lo que uno quiere hacer al trabajar con su Espíritu Básico requerirá de energía. Los tres espíritus del hombre funcionan con energía, es trabajo del Espíritu Básico absorber del aire, y de los alimentos la energía y almacenarla en los cuerpos sutiles de cada espíritu.

La energía del Espíritu Básico se llama mana, y es lo mismo que el prana de los hindúes y el chi de los chinos. Si quieres que tu Unihipili tome una carga extra de mana, lo cual será necesario en el Ho'Oponopono, sólo tienes que darle la orden de que lo haga y luego respirar lenta y profundamente por un rato.

Dejaré esto aquí por ahora.

.:2:.
Principios del Ho'Oponopono

En ocasiones dentro del ambiente de los practicantes del chamanismo huna se suele decir que existen dos formas diferentes de Ho'Oponopono, en realidad eso sólo significa que se hace una misma cosa pero de dos formas diferentes o en dos contextos diferentes.

El Ho'Oponopono original del sistema huna abarca cualquier forma de corrección de errores cometidos, esto es así tanto dentro de los contextos de las relaciones humanas, como de las relaciones de las personas consigo mismas, con el mundo y con la divinidad.

En la cultura Hawaiana se le llama Ho'Oponopono a una especie de reunión familiar, donde se aclaran los problemas entre los miembros, se hacen las reparaciones, todos expresan su intención de que las cosas vayan bien, y asumen su compromiso para que se logre eso. Al final de la reunión todo queda arreglado.

Entonces este Ho'Oponopono original ciertamente se refiere al hecho de ir a la persona con la que has tenido problemas y reconciliarte con ella, pidiendo perdón y haciendo las reparaciones; pero no se limita a esto, pues también hay

formas más sutiles de reparar los errores, especialmente aquellos que se cometieron contra una persona que ya no está al alcance, bien sea porque está lejos o porque pudo haber fallecido, o con una persona que es inaccesible y no desea ser contactada por uno.

Luego está lo que llaman Ho'Oponopono Auto-Identidad que fue creado por una Kahuna que se llamaba Morrnah Nalamaku Simeona, y que fue popularizado por el Dr. Īhaleakalā Hew Len; este Ho'Oponopono se basa en reparar internamente los errores y corregir los problemas pidiéndole a la Divinidad su intervención.

Ahora escúchame con atención, es muy probable que todo lo que hayas oído del Ho'Oponopono es en realidad sobre el Ho'Oponopono Auto-Identidad. Por ello la mayor parte de los errores que hay al respecto se enfocan en esta forma técnica.

Del Ho'Oponopono Original no te hablaré demasiado entonces, quizás sólo para que veas la base, porque más que una técnica es algo de sentido común: Si sabes que hiciste mal, deja tu orgullo, pide perdón y te garantizo que te sentirás mejor después.

Por otro lado, hay que recordar que cuando uno pide perdón tienen que estar presentes cuatro principios: El principio del arrepentimiento, el principio de Reparación, el principio del balance que otros llaman principio de amor, y el principio de gratitud. Deja que te hable un poco de estos cuatro principios del Ho'Oponopono, que son los mismos principios de toda forma de perdón y liberación.

Para que me entiendas voy a explicártelo mejor usando para ello la oración huna de Max Freedom Long, tiene cuatro

estrofas que en mi opinión muestran con claridad los cuatro principios.

Esta es una oración ciertamente muy poderosa para restablecer el balance de la mente y del cuerpo cuando uno la dice de forma adecuada, con apertura mental y con la actitud correcta. Esta oración es una forma en sí misma de Ho'Oponopono.

En otro momento me detendré en esto pero de momento me interesa ilustrar los principios. Una traducción libre de la oración diría:

Si yo he herido a alguien hoy
Con pensamientos, palabras u obras
O si le fallé a otro en su necesidad
Yo ahora me arrepiento

Si yo puedo retomar estos pasos otra vez
Mañana yo haré las reparaciones
Y sanaré con amor esas heridas
Yo hago este compromiso

Y si una herida me ha golpeado profundo
Y ninguna reparación es hecha
Yo pido a la luz balancear todo
Yo cuento la deuda como pagada.

Espíritus Parentales a quienes yo amo
Y quienes yo sé que me aman
Lleguen a través de la puerta que yo abro
Hagan claro mi camino a vosotros.

Ahora los principios:

1.- Principio de arrepentimiento:

Si yo he herido a alguien hoy
Con pensamientos, palabras u obras
O si le fallé a otro en su necesidad
Yo ahora me arrepiento

Dicen los Buddhistas tibetanos que uno de los cuatro poderes oponentes con los cuales se libera el karma negativo es el poder del arrepentimiento o poder de la destrucción. Se le llama destrucción porque se destruye directamente eso que está mal desde su raíz, porque arrepentimiento es sentir, profunda y realmente, rechazo hacia la acción que se realizó.

En el Chamanismo Huna esto es así también aunque otra vez siento un poco de preocupación de usar equivalencias porque luego muchas personas tratan de hacer equivalencias que van más allá de la simple referencia.

Cuando hablamos de arrepentimiento significa que este sentimiento surge en el corazón y en la mente de la persona: "Ojalá no lo hubiese hecho". Debe existir esta sensación de: "Si pudiera vivir ese momento de nuevo, no lo hubiese hecho".

Lo que pasa es que hay una diferencia sutil entre el arrepentimiento genuino y el arrepentimiento cotidiano y común: En el caso del arrepentimiento cotidiano, uno se arrepiente de que su acción haya tenido un efecto secundario indeseable; pero en el fondo nos agrada la acción, la repetiríamos, y podemos llegar a pensar que el efecto secundario indeseado es un mal necesario; que siempre hay

que hacer ciertos sacrificios, tanto mejor cuando no somos nosotros quienes los hacemos.

Por ejemplo un hombre está casado con su mujer, y le es infiel, un día la mujer lo descubre y le pide el divorcio, entonces el hombre llora y le pide que por favor lo perdone porque está arrepentido. En el fondo no le duele haberle sido infiel, no se arrepiente de las sesiones de sexo salvaje que tuvo con su amante, se arrepiente de haber sido descuidado y que lo descubrieran. Entonces piensa para sí, "si pudiera empezar de nuevo juro que… no dejaría cabos sueltos para que no me descubran". Esto no tiene nada que ver con el arrepentimiento verdadero.

Cuando uno se arrepiente genuinamente, entiende como si aquél que hizo esas acciones en el pasado no existe más, uno siente que ha cambiado, que ahora jamás repetiría algo así, esto es porque su imagen de sí mismo ha cambiado y ahora no es capaz de identificarse con la forma anterior que tenía.

Si yo he herido a alguien hoy
Con pensamientos, palabras u obras
O si le fallé a otro en su necesidad
Yo ahora me arrepiento

Si yo he herido a alguien hoy, con pensamientos palabras u obras, esto es tremendamente significativo, porque muestra una cosa interesante dentro del sistema huna: El concepto del pecado.

El pecado es para los Kahunas herir a alguien. No hay nada más que eso, de hecho, es interesante que siendo una plegaria no inicie haciendo un llamamiento a algún ser superior, sino

que empieza con una declaración, porque no es a Dios que debe pedir perdón, es a aquél a quien se haya herido.

Es evidente que dentro del Sistema Huna no se puede pecar contra Dios o contra los Dioses porque eso sólo sería posible si uno pudiera herir a estos seres, cosa que es completamente imposible para un ser humano.

Entonces si no ha habido daño a nadie, de modo intencionado, no hay pecado. No hay mandamientos ni normativas morales, pero una regla tan simple indica que tampoco se puede tener atenuantes, por ello si uno hizo daño a otro con el fin de herirlo, aún si esta persona lo mereciese es un pecado.

Los pecados tienen como consecuencia que se obstruye el canal de comunicación con el Aumakua el Espíritu Paternal, entonces uno no puede recibir su orientación y queda atrapado en memorias repetitivas. Por ello las personas que no perdonan se sienten atrapadas y faltas de vida y creatividad.

En la Biblia de los cristianos se dice "El día que comas del árbol [el día que peques] ciertamente morirás". Pecar es morir, mientras uno está bajo el pecado está como muerto, es claro que la terminología puede resultar confusa para los cristianos, pero lo que digo aquí es que mientras uno cargue sobre sí la culpa de haber herido a otros está sufriendo, está limitado, no importa que uno vea que de repente estas personas luzcan muy felices, no lo están, están viviendo una vida sin inspiración porque han obstruido su camino hacia la verdadera fuente de la felicidad, el Espíritu Paternal, el Aumakua.

Otra cosa profundamente interesante de lo que habla esta primera parte es de que el error puede ser herir por medio del

pensamiento, la palabra y la obra, es decir, los planos donde el ser humano se manifiesta. Pero no termina ahí el asunto sino que añade "O si falté a otro en su necesidad". Que poderosa forma de confesar los pecados de omisión.

Si alguien está frente a ti y tiene una necesidad que tú puedes cubrir, debes cubrirla, si al no cubrirla él sufre, has fallado, has pecado. ¿Ves como se diluye la idea de libre albedrío cuando uno mira con profundidad? Esto me recuerda una frase de un filósofo cuyo nombre no recuerdo, pero que solía decir: Si alguien posa su mirada sobre ti, te haces responsable de él. Esto es fundamental para que uno comprenda la base del Ho'Oponopono que es llamada Responsabilidad Global.

Algunos hablan de esto en términos de 100% Responsabilidad, pero como están enfermos de ego, creen que 100% Responsabilidad se refiere a que eres 100% responsable de todo lo que pasa en tu vida, de lo que vives, sufres y padeces. Esto es otra forma de reforzar el mito del libre albedrío.

Por otro lado, la Responsabilidad Global entendida en su amplitud significa que todos somos responsables de lo que le ocurra a absolutamente todos los seres del universo. Si consideramos nuestras acciones y omisiones veremos que es mucho el pecado que se acumula sobre nosotros diariamente, es por esto por lo que uno debe balancear esta carga que de no verla y considerarla puede terminar limitando nuestro potencial real y nuestra felicidad.

El Chamanismo claramente enseña que de hecho los seres no existen como tales sino que son elaboraciones que nuestras mentes hacen de otras realidades. Esto es muy difícil de entender de entrada, así que en muchos casos es mejor que la persona simplemente entienda que como ser humano racional

y consciente es responsable de la felicidad de todos los seres vivientes, tal como un Chamán es el responsable de la felicidad de todos en su aldea.

Nuestra dejadez y desinterés hacia la felicidad de los demás es algo que nos juega en contra, entonces debemos de arrepentirnos de esta actitud facilista que nos hace creer que hemos nacido en condiciones más favorables que otros o hemos adquirido más conocimiento que otros sólo porque lo merecemos, en lugar de notar que estamos en el lugar que estamos porque la naturaleza confía en que seremos capaces de despertar y aplicar lo que sabemos y lo que tenemos, en la consecución de un bien mayor a nuestros propios intereses egoístas.

2.- Principio de Reparación:

Si yo puedo retomar estos pasos otra vez
Mañana yo haré las reparaciones
Y sanaré con amor esas heridas
Yo hago este compromiso

Siempre he dicho que el perdón no se pide sino que se gana. No es que quiera acentuar la idea de que todo en la vida se consigue mediante la lucha y el esfuerzo, de hecho ahora que lo menciono, deberías incluir esa idea de "ganarse la vida mediante la lucha y el esfuerzo" como una de las ideas equivocadas que debes limpiar. En realidad no importa que tú conscientemente creas eso, pero si tu Espíritu Básico lo cree, tu vida siempre será cuesta arriba.

Cuando digo que el perdón se gana es que la intención de ser perdonado debe ser expresada de forma tan tangible y palpable

como la agresión. Entonces esta estrofa de la oración tiene un gran significado: No sólo es que pido que me disculpes, no te estoy dando explicaciones, no te doy excusas, ya reconocí que hice mal e incluso reconocí que pude haber hecho mal sin darme cuenta, lo cual no es una excusa, es sólo un reconocimiento extendido, y pido otra oportunidad.

No una oportunidad para recuperar lo que perdí por mis acciones u omisiones, no estoy pensando en mí en este momento, no estoy pensando en al menos conservar una posición relativamente buena, conservar mis beneficios, no perderlo todo. Estoy pensando en ti, en lo que sientes y en lo que sentiste, y te digo a ti y a la vida, que si me dan la oportunidad de un día más, yo haré las reparaciones.

Y te curaré las heridas con amor, te lo digo, no es sólo que acepto que hice mal, y no sólo lamento que sintieras mal, haré una reparación. Te compensaré. Y es un compromiso que hago.

Existen personas que piden perdón y actúan como si pidiendo perdón le hiciesen un favor a la persona a la que agredieron; de hecho si la persona tiene la osadía de recordar la falla entonces el que pide perdón se ofende y vocifera: "¡¡¡YA TE PEDÍ PERDÓN!!! ¡¡¡DÉJAME EN PAZ!!! ¿QUÉ MÁS QUIERES DE MÍ?". Pues quiero que hagas las reparaciones; esto debería responder la persona interpelada.

Y esto te lo digo a ti si es que te sentiste identificado con la persona del párrafo anterior: Si esa persona recuerda una y otra vez el asunto, no es su falla es la tuya, porque si ella lo sigue recordando con dolor es porque no has hecho las reparaciones; no lo suficiente. Y si reaccionas así es porque aún sientes culpa, sientes y sabes que la deuda no ha sido pagada.

Existen gran variedad de situaciones donde hacer una reparación completa, en el sentido amplio de la palabra no puede ser hecha, por ejemplo en el caso de que uno cause la muerte de una persona, o en el caso de que se pierda algo que no pueda ser sustituido. Uno debe entender que lo importante no es borrar el evento, porque los eventos no se borran, el pasado está ahí y no va a cambiar. El asunto es curar las heridas, hacer que a la otra persona ya no le duela, y también es importante recordar que la frase no indica cuales heridas, sino que sugiere que todas las heridas, incluso las nuestras.

El herir a alguien muchas veces nos genera heridas a nosotros también, si sólo nos centramos en las heridas del otro pero no cuidamos estas heridas con amor la culpa nos terminará envenenando. Por eso es que es necesario el siguiente principio expresado en la siguiente estrofa:

3.- Principio de Balance:

Y si una herida me ha golpeado profundo
Y ninguna reparación es hecha
Yo pido a la luz balancear todo
Yo cuento la deuda como pagada.

Ya reparé lo que hice a los que herí, ahora me toca a mí, yo no voy a esperar a que alguien venga a hacer las reparaciones, yo conozco el funcionamiento de la mente y sé que cuanto más tiempo pasen abiertas estas heridas, más daño me hacen.

Tener resentimiento no es mejor que tener la culpa de haber herido a alguien: no es mejor ser la víctima que el victimario, ambos sufren en un nivel o en otro. Es imprescindible no sólo hacer que las personas a las que dañamos nos perdonen sino

que debemos liberarnos de los resentimientos de los que nos hirieron.

Recuerdo que Nelson Mandela dijo una vez que el resentimiento era como beber veneno y esperar que eso haga que nuestros enemigos se mueran. Es claro que el resentimiento, el odio, la ira, sólo generan dolor y amargura. Y créeme el esperar el momento de la revancha, es algo que hace que el tiempo se mueva muy lentamente.

Un día de resentimiento equivale como a 3 meses de felicidad. No vale la pena tanto esfuerzo por conseguir hacer algo que no está en nuestras manos hacer. Es más sano y agradable balancear todo uno mismo con aceptación.

La falta de perdón es conservar el deseo de castigar, pero uno debe recordar que el castigo existe como un medio de disciplinar a quienes uno ama, y tiene como finalidad beneficiar al transgresor, si el castigo no tiene esta intención amorosa es sólo violencia absurda y sin sentido, que genera sufrimiento a todos los involucrados.

El pedir a la luz que balancee todo es dejar que Dios se encargue de esas cuentas, uno sólo pide esto y luego declara que uno cuenta la deuda como pagada.

La luz es un símbolo que en huna representa la más alta energía espiritual, que es también un principio inteligente, lo cual significa que uno deja que la inteligencia natural de la divinidad balancee lo que reste por hacer, es como decir: Yo he hecho todo lo que puedo, ahora dejo que la luz, la inteligencia natural del universo, balancee lo que está más allá de mi alcance.

A menudo, uno no se da cuenta de que la ira, la hostilidad, la amargura, la irritabilidad, la aversión y la violencia provienen del hecho de que la persona juzga al mundo como siendo muy injusto, porque siente que miles de veces le han herido y no ha visto que nadie se haya molestado en hacer las reparaciones con él.

Entonces surge: ¿Por qué habría yo de reparar si a mí nadie me ha reparado nada? Este pensamiento es muy problemático, hace que uno se sienta completamente encerrado en un mundo cruel, y este es un boleto seguro para una vida infeliz y muy agotadora, aún no hemos discutido los siete principios huna, pero uno de ellos dice que el mundo es lo que creemos que es. Lo cual quiere decir en palabras simples que si creemos que el mundo es cruel y afanoso y está en nuestra contra, así será, así veremos las cosas y así las experimentaremos. Como vez, el hacer este balance es una forma de alcanzar libertad de varias creencias limitantes.

4.- Principio de Agradecimiento:

Espíritus Parentales a quienes yo amo
Y quien yo sé que me aman
Lleguen a través de la puerta que yo abro
Hagan claro mi camino a vosotros.

Cuando lees esta estrofa quizás te haya pasado por la mente que debí haber llamado a este Principio de amor, sin embargo, el amor es algo que está incluido completamente dentro del principio de balance.

Esto me recuerda que quizás es momento que haga una aclaratoria aquí: La palabra amor en el sistema huna no tiene el mismo sentido que puede tener de modo cotidiano, así que

por ello normalmente prefiero evitarla todo lo que pueda hasta que la persona pueda entender exactamente que quiero decir cuando digo amor.

Según lo que dice otro de los siete principios Huna, Amar es estar feliz con algo. Entonces esta definición de amor es muy simple pero tremendamente poderosa, porque deslastra el amor de los terribles dramas románticos de la humanidad.

Entonces cuando yo digo: Espíritus parentales a los que amo, es una aceptación gozosa, no les estoy recriminando, no digo – como dicen muchas personas entre dientes – Dios, deberías ser más bueno conmigo. Estoy feliz con mis Espíritus Parentales, no quiero que dejen de ser lo que son, no les demando que actúen diferente, ni que recapaciten, no quiero que cambien.

Cuando digo que sé que me aman, es una manifestación de fe gozosa. Sé que ustedes están felices conmigo, porque saben que hago lo mejor que puedo, fallo a veces, cometo errores, pero sigo adelante, no me caeré, yo sé que ustedes están felices conmigo, quieren mi bien, me aman.

Cuando digo que lleguen a través de la puerta que abro, significa que estoy abierto a recibir inspiración. Esto es fundamental, es cierto que el Espíritu Parental es el que construye el futuro de la persona, pero lo hace por medio de la misma persona, a través de algo que se llama inspiración, creo que tendré que hablar de esto con más detalle luego. El Aumakua crea un futuro, y luego va guiando de forma consciente e inconsciente a la persona hacia ese destino y permite que se realice, por otro lado, el Aumakua puede entrar en contacto con otros Aumakuas de otras personas involucradas y moverlos inspirativamente para que se amolden

al destino que ha construido. Por eso cuando la oración se refiere al Aumakua lo dice en plural: Espíritus Parentales.

La última línea de la oración que parece ser la más inocente es tremendamente importante: "Hagan claro mi camino a vosotros", no significa pedir por inspiración, la inspiración se pidió cuando se les pidió que llegaran por la puerta, aquí se pide que se limpie el camino que va de nosotros a ellos. ¿Qué es ese camino?

Según Huna, el ser humano posee tres espíritus, eso te lo había dicho, lo que no te había dicho es que uno de ellos, el más elevado, el Aumakua, el Espíritu Paternal, no se encuentra en el cuerpo físico sino fuera de él a cierta altura en su cuerpo de energía sutil o kino aka.

Los tres Espíritus: El Espíritu Básico del que ya te hablé ya cuyo nombre es Unihipili, el Espíritu que habla, llamado Uhane, y el Espíritu Parental, cada uno de ellos tiene su cuerpo energético sutil, y a los tres se les llama Kino Aka.

Hay unos cordones que conectan a los cuerpos, estos son de energía sutil y son llamados cordones aka, existen dos principales: Uno que une el Unihipili al cuerpo físico, que es lo que los ocultistas llaman el cordón plateado y los hindúes llaman sutratma. Este cordón es sumamente importante por muchas cosas, pero ante todo para sostener la vida biológica del cuerpo y para que se pueda intercambiar Mana entre el Unihipili y el cuerpo.

El segundo cordón es un cordón aka que normalmente es llamado el cordón dorado por los ocultistas y es lo que los hindúes llamarían antaskarana; este cordón conecta al Kino Aka del Unihipili con el Kino Aka del Aumakua.

Entre el Unihipili y el Uhane no hay cordón aka como tal, porque como ambos residen en el cuerpo se comunican directamente por los canales energéticos del cuerpo, y a través de las vibraciones de las palabras. Este es un asunto tremendamente importante y explica muchas cosas en los desordenes del complejo mente-cuerpo y muchas técnicas de sanación como la acupuntura, la cristaloterapia, y las terapias basadas en meridianos, entre otras. Pero eso es otra discusión.

Los cordones aka y los canales de energía del cuerpo son sumamente importantes por la obvia razón de que la vida depende de ellos, pero hay un canal en particular que tiene una función que es especialmente importante para nuestro desarrollo: Es por medio del cordón dorado que podemos comunicarnos con nuestro Aumakua.

Las plegarias que hacemos, son transformadas por el Espíritu Básico en pensamientos-formas que ascienden por medio de este cordón hasta el Aumakua, lo que sucede a menudo es que el cordón está obstruido, y esto es causado por la existencia de culpas, falta de perdón, complejos, miedos, creencias limitantes, entre otros, y por eso nuestras plegarias nunca llegan a nuestro Aumakua, y por eso nadie responde a nuestras oraciones.

Por esto, "Hagan claro mi camino a vosotros", o limpien mi camino a ustedes, es una petición a que estos Aumakua puedan ayudarnos a limpiar de obstrucciones nuestro cordón Aka dorado para tener una buena comunicación con ellos. ¿Cómo es que llega esta oración para desobstruir si de hecho está obstruido?, a través de todo lo que hacemos en las líneas de la oración abrimos nuestro camino a ellos al menos en un nivel, y es suficiente para abrir una puerta por donde ellos puedan

venir a escuchar lo que decimos, y entonces le decimos: Limpien el canal para que siempre estemos en contacto.

Como ves, esta estrofa es de agradecimiento o de aceptación gozosa, de confianza, de fe. Y por qué no decirlo: de amor, porque amar es ser feliz con algo. Y no imagino que cosa pueda ser una mejor muestra de agradecimiento que estar feliz.

Es suficiente por hoy.

.:3:.
Ho'Oponopono Auto-Identidad

Voy ahora a volver sobre el Ho'Oponopono Auto-Identidad, lo cual es otra forma de decir que voy a aplicar los cuatro principios que discutí en el capítulo anterior de una manera práctica y simplificada, aunque probablemente alguno se podría preguntar si de alguna manera es posible simplificar aún más lo que ya es extremadamente simple.

Uno no debe pretender que porque algo sea simple de entender o de decir es fácil de realizar. Hemos sido entrenados por el mundo en el que vivimos a creer que lo simple no puede funcionar y aunque internamente buscamos siempre lo más sencillo, de alguna forma esperamos que eso no funcione.

Te voy a contar que hay dos maneras en las que se suele practicar este llamado Ho'Oponopono Auto-Identidad de manera práctica: la primera es usando la oración de Morrnah Nalamaku Simeona Creadora del Ho'Oponopono Auto-Identidad, la segunda manera es usando sólo cuatro frases, de eso hablaremos un poco más adelante.

Primero deja que te muestre la Oración de Morrnah Nalamaku Simeona, la cual si logras mirar con atención tiene un sentido

espiritual muy similar a la oración de Max Freedom Long que ya discutimos.

Oración Ho'Oponopono:

Divino Creador, padre, madre, hijo todos en uno...
Si yo, mi familia, mis parientes y antepasados ofendieron, a tu familia, parientes y antepasados en pensamientos, palabras, hechos y acciones desde el inicio de nuestra creación hasta el presente, nosotros pedimos tu perdón...

Deja que esto se limpie y se vaya, y llena ese espacio con luz...
Y así se ha hecho.

Ahora deja que te hable un poco de esta oración, porque es tremendamente importante que la entiendas: las oraciones no son como simples ejercicios fonéticos, no son como las palabras mágicas de la imaginería popular, no tienen ningún poder si uno no entiende lo que está pidiendo, si no comprende que dice y por qué lo dice.

La palabra es un elemento muy importante para la vida del ser humano, es en sí el uso de un lenguaje estructurado lo que lo separa verdaderamente del resto de los animales. Es claro que hablar y decir es un don supremamente poderoso, tanto que si observamos el mundo que nos rodea, todo el ambiente que hemos construido como civilización, como humanidad, veremos que no hubiese podido ser si no existieran los idiomas, y el precioso don de la palabra.

Todo esto me parece que abre un buen marco para agregar un poco a tu comprensión de los tres espíritus que conforman al ser humano, nota por favor, que voy añadiendo poco a poco cosas de modo que tu visión se vaya ampliando, de modo que

vayas haciendo conexiones entre los conceptos y descubriendo poco a poco lo que se encierra detrás del sistema huna. Esto no lo hago de forma premeditada pero tampoco de forma aleatoria, porque lo único que estoy decidido a hacer es evitar el decirte más cosas de las que seas capaz de recordar en un primer momento.

La palabra es lo que hace humano a un humano, es lo que lo eleva por encima de los otros animales, y de hecho es la parte humana del humano la que habla, el Uhane.

Uhane es uno de los tres espíritus que conforman al ser humano, es lo que podríamos llamar la mente consciente, pero si quieres que te lo ponga de un modo más claro diré que eres tú. El Uhane es el yo, la personalidad, cuando dices "Yo" es el Uhane que lo está diciendo, y es al Uhane al que se está refiriendo.

Uhane significa Espíritu que Habla, y esto es muy significativo, en el Uhane reside el don del habla, es por ello la mente verbal, tu vocecita en la cabeza, ese eres tú, tú eres el Uhane.

Ahora bien, el Unihipili, el Espíritu Básico, como recordarás era la mente subconsciente e inconsciente, y por lo tanto se encargaba de las memorias, las emociones, y las sobrevivencia orgánica del cuerpo. Esto es porque comparado con el Uhane el Unihipili es un espíritu primitivo, sólo ligeramente superior a los animales, tú podrías comparar al Unihipili con el Alma Animal que dice la teología cristiana que tenemos, la mente carnal, el lado animal; en tanto que el Uhane es el alma humana, el alma viviente, la parte de nosotros que piensa y razona y por lo tanto se esfuerza en crecer moral y espiritualmente, al menos en teoría.

La relación entre el Uhane y el Unihipili es un tema profundamente interesante y valioso porque explica la mayoría de los grandes dramas de la vida humana, y encierra el secreto de la evolución humana. Como podrás imaginar esto es algo largo de conversar, y este no es el momento de hacerlo, ahora me es importante que entiendas sólo algunas cosas para que podamos proseguir:

El Uhane es la mente consciente, tiene conocimiento, tiene razonamiento, puede ver, pero no tiene ningún poder. Por otro lado, el Unihipili es la mente inconsciente y subconsciente y no posee ningún conocimiento; pero tiene todo el poder del que dispones, y mucho más, porque el Unihipili es el que maneja la acumulación de energía vital que es la "sustancia" que se usa para las funciones del cuerpo, y es también la base con la que se prepara la energía de la mente, que es conocida comúnmente como fuerza de voluntad.

Entonces he aquí el dilema, una parte de ti puede saber que hacer pero no tiene poder, y la otra tiene poder pero no sabe qué hacer. ¿Cómo resolverías tú este problema?

La parte que sabe debe enseñarle a la que no sabe, y la parte que no sabe debe confiar en la que sabe y darle valor a lo que le dice. En esta interacción la parte que sabe accede al poder mediante el principio de autoridad y la parte que no sabe accede al saber por el principio de obediencia – que implica rendición, fe y entrega – De esto, ambos se benefician y ambos crecen.

Ahora quizás no hayas visto las tremendas implicaciones de lo que te acabo de decir, pero explica una gran variedad de temas. Por ejemplo explica por qué es difícil dejar de fumar, por qué te falta fuerza de voluntad para ponerte a dieta, por qué tienes

que molestarte para poder hacer las cosas, o por qué aunque por momentos estás tan firme en tu decisión de olvidarlo todo y perdonar, al momento siguiente estás maldiciendo de nuevo.

Tú puedes decir lo que sea en tu vida; pero en el momento en el que te descuidas ya estás haciendo las mismas cosas de siempre. Hay una enorme brecha entre lo que dices y lo que haces, y esto se debe a que hay una enorme brecha entre tú, que eres el Uhane, y el Unihipili.

Bien, te dije que el Uhane y el Unihipili están en el mismo cuerpo, puedes ubicar al Uhane en el entrecejo y al Unihipili en el plexo solar, en la boca del estómago. También te dije que se comunican usando la palabra y los canales del cuerpo, así que asumiendo que no tienes ningún desajuste energético dentro de ti que haga que la comunicación entre el Unihipili y el Uhane esté interrumpida o sea difícil, la mayor parte del conflicto entre estos dos se debe a una falla de comunicación, las palabras no están siendo claras, hay mensajes contradictorios o puede haber una falla en los dos principios básicos de los que te nombré antes, otra vez tendrás que disculparme pero nuevamente tengo que decirte que de eso te hablaré más adelante con detalle. Quédate por el momento con la idea de que la falla tiene que ver con las palabras que se están usando y los mensajes contradictorios.

El Uhane habla y el Unihipili reacciona, si esa reacción se considera favorable uno dice que ha obedecido, si la reacción es desfavorable se puede decir que ha enloquecido. Y es que a veces eso es justamente lo que ocurre, las palabras generan en el Unihipili reacciones diametralmente opuestas a lo que se podría esperar por lógica, pero eso no es culpa del Unihipili en ningún caso sino en la programación que tiene producto de la

asociación con los cúmulos de experiencias procesadas o a medio procesar almacenadas en la memoria.

A veces pensamos en irnos de vacaciones y de inmediato sentimos malestar. Esto es un ejemplo de lo que digo arriba, esta reacción del Unihipili no es cosa que se haya inventado él, es simple asociación de los mensajes que ha recibido del Uhane, es probable que frases como "no me gusta estar sin hacer nada" o "el trabajo es mi vida", hayan sido dichas centenares de veces por nosotros, y en todos los momentos en los que la dijimos el Unihipili lo estaba escuchando, porque el Unihipili no duerme, está despierto y activo 24 horas al día, 7 días a la semana, 52 semanas al año, desde la concepción – o incluso antes – hasta la tumba – o incluso después – y graba todo lo que se percibe por los sentidos, lo que se dice y lo que se piensa.

El Unihipili no puede saber si estás diciendo algo en serio o es en broma, si estás diciéndolo para disimular frente a alguien o si es verdad, él asume todo como verdad, aunque eso no significa que todo lo que oye le interese, por eso uno debe cuidar lo que dice. Uno debe saber que puede comunicarse con el Unihipili siempre mediante la palabra, no se requiere nada especial, sólo hablarle con claridad, tratando de recordar que su inteligencia no procesa cosas muy abstractas y complejas, que es como la mente de un niño.

Si alguna vez has intentado explicarle algo a un niño, sabrás que debes entender muy bien lo que le vas a decir, porque el niño puede descubrir en un segundo si le mientes, o si tú mismo no entiendes lo que tratas de explicarle. Siendo así no te creerá y lo que es peor aún, no te respetará. Si eso te pasa con tu Unihipili, será para ti un obstáculo poderoso en cualquier cosa que quieras hacer.

Toda esta vuelta que di era para asegurarme que entiendas que es importante cuando se hace una oración entender lo que se dice, y repetirlo con confianza, apropiándose de las palabras, con autoridad y dignidad. Esa es la forma más rápida de impresionar al Unihipili, que es quien llevará esa oración a las instancias superiores. No creo que sea necesario que te explique que si el Unihipili no se siente interesado en lo que dices porque no te cree o no te respeta, no llevará tu oración a ningún lado.

Ahora volvamos a la oración, lo primero que quiero que notes es que está dirigida al Divino Creador, padre, madre, hijo, todos en uno… Si uno entiende que el ser humano tiene esas tres partes de las que he hablado puede ver que es una oración dirigida a nosotros mismos en nuestra completitud. Pero especialmente al Aumakua, la parte más alta de nosotros, es simple de entender que cuando uno quiere dirigirse a algo que es complejo puede hacerlo dirigiéndose a la cabeza jerárquica de este complejo.

Si yo, mi familia, mis parientes y antepasados… Esto se llama responsabilidad global, si yo o cualquiera de los que están asociados conmigo ofendimos u ofendieron a lo que están asociados contigo te pedimos perdón.

Ya te dije que no es posible ofender directamente al Aumakua, porque no es posible herirlo, por eso la oración no debe decir: "si te ofendimos a ti". Eso está claro; pero, entonces ¿Quiénes es la familia, parientes y antepasados del Divino Creador?: Todos los seres.

Los Kahuna decían que el Aumakua no estaba solo, sino que existía una gran asamblea de Aumakua que se llamaba Poe

Aumakua, y que eran conformados por todos los Aumakua de los humanos encarnados y otros Aumakua no asociados con seres humanos. Cuando nosotros herimos a alguien, con mala voluntad, sin respeto por la vida, entonces estamos hiriendo a un "familiar" de algún Aumakua, que es familiar de nuestro Aumakua.

Todos los seres tienen Aumakuas asociados de un modo o de otro, entonces cuando los herimos estamos ofendiendo a esos Aumakua, aunque no les ofendamos directamente porque como he dicho no podemos herirlos, si los ofendemos al despreciar y maltratar a los seres con los que están asociados.

Entonces al decir:

"Divino Creador, padre, madre, hijo todos en uno... Si yo, mi familia, mis parientes y antepasados ofendieron, a tu familia, parientes y antepasados en pensamientos, palabras, hechos y acciones desde el inicio de nuestra creación hasta el presente, nosotros pedimos tu perdón...

Estamos diciendo: Si hemos dañado a cualquier ser, en cualquier nivel de actividad, de cualquier manera, en cualquier lugar y en cualquier tiempo… Nosotros pedimos tu perdón.

¿Por qué le pedimos el perdón a Él?, por la misma razón que le oramos: Él puede ver más allá de lo que nosotros vemos, Él sabe lo que nosotros no sabemos, y Él es capaz de hacer lo que para nosotros es imposible. Entonces por eso recurrimos a Él.

¿Y sólo le pedimos perdón? No, pedimos que se hagan las reparaciones y se rebalancee todo al decir:

"Deja que esto se limpie y se vaya, y llena ese espacio con luz... Y así se ha hecho".

En algunas versiones de esta oración he visto una larga letanía de cosas, dicen algo así como: deja que toda energía discordante, negatividad, memoria pasada, grabación, inarmonía, atadura y amarre, sea cortado, liberado, limpiado, y transmutado en luz.

Esto es a mi entender pura palabrería sin valor. Aunque es sólo mi opinión. Recuerda esto: Mantenlo simple. Es a través del Unihipili que llevarás el mensaje al Aumakua, así que mantenlo simple. Lo importante es que exprese: arrepentimiento, reparación, balance, y gratitud.

Comprendiendo estas cosas que te he explicado aquí puedes recitar esta oración maravillosa cada vez que algo surja de negativo en tu vida, o mejor aún como un hábito. Porque todo lo negativo que surge en la vida se debe a reacciones negativos asociados a falta de perdón. Si tu vida es un desastre de pronto, es probable que tú no hayas perdonado a alguien o que alguien no te ha perdonado. El uso consciente de esta oración puede rebalancear las cosas. El Aumakua nunca se niega a ayudarte cuando pides lo correcto, y pedir perdón y balance es lo más correcto que se puede pedir siempre, así que te animo a que practiques esta oración. No hace falta un ritual en particular, ni procedimientos complicados, sólo tu intención de lograr rebalancear todo lo que hayas podido desbalancear consciente o inconscientemente.

Es suficiente por hoy.

.:4:.
Las Cuatro Frases

Tengo un sobrino pequeño, hijo de mi hermano mayor, tiene poco más de dos años y medio, un día estaba el pequeño en la cama con mi madre, su abuela. Jugaba con un muñeco y le pegó con él en la cara a mi madre, entonces ella como buena abuela le reprendió, diciéndole que él no tenía que pegarle así a nadie, que eso no era bueno.

Su reacción fue ponerse muy triste, entonces salió de la habitación y caminó, como hace en estos casos, con los hombros hacia delante y la cabeza baja, entonces lo encontró así mi hermana, su tía, y le preguntó que le pasaba, y él le dijo que estaba triste porque su abuela lo había regañado porque le pegó con el muñeco. Mi hermana le dijo que tenía que ir a pedirle perdón a su abuela, el niño fue y le dijo a la abuela: "perdón abuela". Y la abuela lo abrazó. En ese momento el niño le dijo: "Ahora sí estoy feliz".

Es asombroso como los niños pequeños que pueden tener una intuición más pura de lo que ocurre en sus corazones que los adultos. Nuestras experiencias han formado bloqueos y complejos que impiden que hagamos las cosas más simples, tales como asumir nuestros errores, y pedir perdón a quienes hemos herido. En lugar de eso preferimos hallar complejas

justificaciones y excusas que nos preserven el orgullo intacto en cada ocasión.

Los problemas de nosotros no son muy diferentes del problema que tenía mi sobrino: por descuido o porque pensó que sería gracioso hirió a un ser querido, y dejo de sentirse feliz, toda la alegría de su juego se esfumó, pero no sabía cómo resolver este asunto, su tía le enseño el camino, el único camino para tener alegría y felicidad, ir a pedirle perdón a su abuela.

Déjame que te aclare algo: Él no necesitaba pedir perdón para que su abuela lo perdonara, su abuela no esperaba que le pidiera perdón, ni siquiera estaba molesta; pero él necesitaba eso, porque si no tenía el perdón de su abuela iba a sentirse mal, iba a sentirse culpable, y en términos del chamanismo Huna su Unihipili habría llegado a la conclusión que es una persona mala que hiere a sus seres queridos, y de ahí en adelante este espíritu básico se habría vuelto un obstáculo en sus acciones.

Hipersimetría y Sincronicidad:

Este es un universo hipersimétrico, lo que ocurre dentro de los seres se refleja afuera, eso es lo que los pensadores de la nueva era han dicho hasta el cansancio pero a estos pensadores les cuesta reconocer que esta simetría pueda funcionar en ambos sentidos, por lo tanto, suponen que aunque ellos están en capacidad, y en el derecho de afectar aquello que les ocurre afuera manipulando su ser interno, no pueden dejarse afectar internamente por lo que ocurre afuera.

En las líneas chamánicas nosotros no estamos encerrados en los puntos de vista de causa y efecto, por eso los vehículos

chamánicos en su estado puro están más allá del tiempo, espacio y relaciones causales. Lo que trato de decir es que nosotros entendemos bien que el principio de causa y efecto está sobrevalorado, de hecho, es algo que sólo puede ser aplicado correctamente en la cara física del mundo, porque el tiempo tiene sentido sólo en esta cara física.

He intentado mantener este libro simple y en este momento siento que pongo en riesgo la simplicidad, por eso trataré de decirlo de una forma que no implique profundizar más en aspectos del chamanismo que no tengo pensado tocar aquí: Adentro y Afuera están encadenados, pero no por un principio de causa y efecto donde la causa se da primero y luego el efecto, tal como estamos acostumbrados a pensar.

Piensa un minuto en esto, una causa puede manifestar un efecto a largo o mediano plazo en el futuro, eso es fácil de entender, lo difícil es entender que de hecho pueden ocurrir efectos cuya causa no ha ocurrido sino que ocurrirá después, y por otro lado puede haber causas y efectos simultáneos.

De hecho, mi postura al respecto es que causa y efecto surgen de modo interdependiente e instantáneo, los dos surgen en el mismo momento y es un asunto de hipersimetría, como cuando uno se mira en el espejo, la simetría es instantánea, no vemos esto porque pensamos que somos nosotros quienes causamos el reflejo, sería muy difícil pensar que nosotros somos el reflejo de alguien del otro lado del espejo, pero resulta que en un sentido metafórico es justo así.

Entonces resulta más adecuado sustituir el principio de causa y efecto por el principio de sincronicidad cuando nosotros queremos comprender la relación entre el mundo sutil y el mundo denso.

Todo esto es sólo una forma de decirte que todo lo que ves a tu alrededor te va modelando internamente y tu interior modela lo que ves. Como dice el primer principio Huna: El mundo es lo que crees que es. Pero añadiéndole aquella idea del Talmud: No vemos las cosas como son sino como somos.

La sincronicidad significa que cuando dos eventos ocurren al mismo tiempo y no están causalmente conectados significan lo mismo. En otras palabras algo que ocurre dentro de ti, como por ejemplo un estado anímico o un pensamiento, y algo que ocurra externamente en ese mismo momento tienen el mismo significado. Este es el principio que rige toda forma oracular de adivinación. Lo que trato de explicarte es que afuera y adentro están conectados de forma sincrónica, y esta conexión que se muestra, es una conexión simbólica por lo cual aunque sea muy personal no es difícil de ver.

El manto de la culpa:

Entonces cuando uno siente culpa internamente, el mundo se muestra como un sitio hostil que te castiga, por la idea que tienes que los culpables merecen un castigo, y por ello cuando alguien externamente te dice que estás perdonado, sobre todo alguien que posea cierta autoridad, entonces internamente sientes que estás perdonado y en ese momento todo afuera luce mejor.

Cuando uno se siente culpable se aleja de lo bueno, porque siente que no lo merece, y si esa culpa es muy profunda se acerca a lo malo para castigarse, entonces entra en conductas autodestructivas como las adicciones a las drogas y a otras cosas perjudiciales.

Si uno lastima a alguien que ama, deja de ver a esa persona, y eso ya es parte de su castigo. Pero siempre habrá quien comente que conoce mucha gente mala que hace mal y que se regodea en eso. No lo voy a discutir, no es de mi interés discutir las aparentes injusticias del mundo; pero si diré que estas personas por muy malas que sean no pueden evitar la culpa – excepto siendo psicópatas y sociópatas que son condiciones clínicas – y de hecho muchas de las maldades que hacen provienen de su incapacidad de manejar la culpa.

Conozco gente que hace daño a otros y que luego se les ve muy felices en discotecas y bares, bailando y divirtiéndose; pero si se les echa una segunda y tercera mirada se observará que lo hacen de forma casi patológica. Están completamente inmersos en ese mundo, porque no pueden regresar a su hogar, no pueden regresar a sí mismos porque se sienten culpables. Sólo pueden vivir en la periferia, no pueden ir al centro, esta condición es lamentable, tú puedes creer que se están gozando la vida; pero como yo lo veo, son personas que han sido expulsados de su propio hogar y están simplemente vagando por ahí.

Hay gente que busca hacer el mal continuamente porque hicieron daño en algunas situaciones en la que no hubo resolución (perdón) y por ello concluyeron que son malas personas, y cuando uno es una mala persona sólo puede buscar hacer malas acciones, porque uno está buscando inconscientemente que alguien le ponga un alto, a las buenas o a las malas. Esta es una idea quizás extraña para las personas occidentales pero es muy común en oriente: el malvado sigue haciendo el mal con la esperanza inconsciente de que alguien lo detenga. Ese detenerse puede ser violento como en la épica hindú o puede ser un simple un acto de redención.

No puedo ponderar lo importante que es el ser perdonado, el ser liberado de la culpa, porque la culpa es causa de todos los males humanos en un nivel o en otro, afecta las relaciones humanas, la salud, la prosperidad y el desarrollo personal.

Anatomía del perdón:

Ahora bien, digamos que el proceso de perdón tiene dos partes, por un lado, está alguien que lo pide, y por el otro, alguien que lo concede. A simple vista es un proceso bastante simple. Pero de las dos cosas ¿Qué es más simple?

Creo que en este punto va a haber opiniones contrarias, porque por un lado en ciertas ocasiones es muy difícil pedir perdón y en otras, es claro que conceder el perdón no es nada simple tampoco.

En lo personal yo pienso que alguien que en realidad y de modo sincero pide perdón no puede dejar de ser perdonado. Es decir, si uno tiene fe, lo cual significa en este punto confianza en la vida, sabrá que el sostener un agravio es algo nocivo para ambas partes. Que toda persona en realidad quiere que el conflicto cese.

Otra vez vemos personas que sienten que deben sostener su ira hacia otros, pero a un nivel más profundo esto es sólo orgullo, y deseo de ser fiel y no traicionarse a uno mismo perdonando lo que uno juzgó como imperdonable. Por ahora diremos que puede haber cosas que unánimemente todos aceptemos como imperdonables, aunque luego ajustaré un poco este término, en todo caso esas cosas imperdonables, constituyen un porcentaje extremadamente pequeño de todas las situaciones de nuestras vidas que requieren perdón.

Entonces para no lastimar las sensibilidades de algunos bástenos por ahora con decir que: "hay cosas que no pueden perdonarse; pero son pocas".

Entonces si una persona pide perdón de corazón, sinceramente arrepentido desde adentro, el perdón sucede allá afuera, esa persona aunque diga que no te perdona lo hará, ese nudo que tiene dentro se desatará, porque es el orden natural de las cosas.

Disculpar vs. Perdonar:

Lo que podría venirle a la mente a más de uno es que si perdonar y ser perdonado es el orden natural de las cosas, tal como yo lo afirmo, ¿por qué el mundo sufre de esta falta de perdón?, ¿por qué hay conflictos que duran varias generaciones? Esto es porque las personas no piden perdón sino que piden disculpas, y por lógica simple no perdonan sino que disculpan.

Hay una diferencia central entre disculpar y perdonar, y obviamente entre pedir disculpas y pedir perdón, la diferencia radica en la justificación: Cuando uno pide disculpas esto va acompañado de justificaciones y excusas, entonces lo que realmente está pasando es que uno trata de evitar las consecuencias negativas sin asumir la responsabilidad.

La justificación es una explicación para lo que haga o lo que hizo, y mientras esa justificación o explicación o excusa esté ahí, la persona no se enfrentará al arrepentimiento que es necesario para el poder pedir perdón y para ser perdonado.

En otras palabras decir: "Perdóname por haberte lastimado, es que yo en verdad no sabía que eso te iba a doler" no es pedir

perdón, es pedir disculpas, aunque diga "perdóname", porque estás diciendo que lo sientes, pero tienes una justificación que te salva de la responsabilidad, y es que tú "no sabías" o "no tenías la intención".

El problema para el que pide disculpas es que dentro de la disculpa hay siempre una falla... no sabías, ¿y por qué no sabías?... bueno, no es que no sabía es que no pensé... ¿y por qué no pensaste?... ¡¡¡porque soy sólo un humano!!!... yo también soy sólo un humano, pero no lo digo así.

Si la excusa falla se requerirá de otra que apuntale la primera y así sucesivamente, entonces se va tejiendo una red de mentiras alrededor del hecho para simplemente justificarlo y no aceptar verdaderamente la responsabilidad. Este juego mental implica alternar entre estados de angustia y tranquilidad durante todo el tiempo en el que se sostenga el conflicto, y esto es agotador, si la persona asumiera y dijera de corazón: "Sí, es mi culpa, en serio es toda mi culpa, y estoy arrepentido, y ahora que lo dije haré todo lo que pueda para reparar las cosas". Se sentiría muy aliviado.

Es importante que notes que en el caso del pedir perdón uno ve el daño que ha hecho y dice: "Perdóname"... no dice "yo sabía" o "yo no sabía", porque se comprende que el saber o el no saber no es justificación de nada, ni siquiera se dice: "sé que no tengo justificación". Es un asunto de asumir la responsabilidad, y como responsabilidad es habilidad de responder, es responder por los errores, asumir las consecuencias y hacer las reparaciones, eso es pedir perdón.

Ahora, si miramos al otro lado de la ecuación uno debe comprender que perdonar es también algo diferente de

disculpar. La diferencia entre una cosa y la otra es exactamente la misma: Las justificaciones o excusas.

Cuando uno disculpa lo hace como un ejercicio mental, uno acepta las excusas de la persona que las ofrece o crea una justificación propia. Entonces si uno dice: "te perdono por esto", en realidad no está perdonando, está disculpando aunque en la oración diga "te perdono". En cambio, cuando uno perdona es algo que ocurre de modo espontáneo y natural, es algo que sucede solo, como todas las cosas de la naturaleza, es algo de adentro, y es sin justificación, ni explicación ni elaboración mental.

La persona vino a ti y ves que está sufriendo entonces ya lo que estaba dentro de ti se suelta y se desamarra, le puedes decir: "vete en paz" o puedes decirle "nunca te perdonaré", pero igual el nudo se ha ido, se fue y tu mente no puede hacer nada al respecto. Quizás te odies por no odiar más a esta persona, pero eso es algo que te perdonarás a ti mismo también, eventualmente.

El problema de la disculpa desde el punto de vista de la persona que disculpa es que mientras sea una disculpa solamente, es algo que está ahí como una herida con una bandita y que se puede reabrir en cualquier momento. La justificación que uno usa para disculpar puede fallar también y una vez que falle necesitará de otra. Y así es difícil mantener el estado de calma mental.

Cuando digo que una justificación falla es porque la mente que argumenta en un sentido al momento siguiente argumentará en otro y habrá duda. Por ejemplo supón que alguien me ofendió en mi primer día de trabajo, yo lo disculpé porque "debió tener un mal día", o porque "no me conocía", esta es una disculpa

que puede servirme en un primer momento; pero de inmediato surgirán de esta misma mente otras cosas como: "pero eso no es mi culpa que haya tenido un mal día", o "¿el no conocer a alguien le da derecho acaso para insultar y ofender?" y en lo que esto surja, la tregua que da la mente se acaba.

Hay un elemento más que quiero mencionar aquí y que hace que el disculpar en lugar de perdonar sea una práctica tremendamente inadecuada: El tiempo.

Se necesita más tiempo para disculpar que para perdonar, porque disculpar requiere una elaboración mental de parte de los dos involucrados en cambio que el perdón es tan instantáneo como el abrazo entre mi madre y mi sobrino. A veces no es fácil justificar las cosas, de hecho, hay cosas que no se pueden justificar. Entonces ya que aclaré la diferencia entre perdonar y disculpar, haré el ajuste a la frase que usé un poco antes "Hay cosas que no pueden perdonarse; pero son pocas" y lo diré así: "Hay cosas que no pueden disculparse, pero son pocas", y lo resumiré afirmando: "Todo puede perdonarse pero no todo puede disculparse".

En mi tierra se dice: "yo disculpo pero no perdono", y otros agregan: "sólo Dios perdona", esta actitud sólo ayuda a que vivamos en una civilización cada vez más hostil. Y tú que estás tratando de salirte de esto entiende: debes perdonar a todos y a todo lo que te ha herido, y debes pedir perdón por todo el daño que hayas hecho.

Perdonar significa que el asunto por alguna razón ya quedó en el pasado, es algo que se cerró, es algo de lo que no vale la pena hablar y en lo que no gastarías tu tiempo hablando. Y en todo caso significa que cuando piensas en eso no sientes dolor.

¿Pedir perdón o perdonar?:

Había hecho esta pregunta ya: ¿Qué es más sencillo: Pedir perdón o perdonar? Antes de responder esto hay que decidir qué cosa consideramos sencillo: Sencillo o fácil es algo que requiere poco esfuerzo. No necesariamente es algo que ocurre con facilidad, más bien significa que es meno trabajoso. Si me has seguido en lo que he tratado de decirte sabrás que es más sencillo perdonar que pedir perdón. Porque perdonar es algo que sucede por sí mismo: si uno no perdona es que la persona que pide perdón no ha pedido bien el perdón, o como decimos, no se lo ha ganado.

Puede que venga a pedir perdón pero viene con arrogancia, actuando como si nos hiciera un favor al pedirnos perdón. O puede ser que sea obvio que repetiría la misma acción mil veces si tuviese la oportunidad. O puede pasar que sea evidente que no le interesa ni un poco lo que hizo, sino que teme a las consecuencias inevitables de sus malos actos, es decir, sigue actuando egoístamente. Aun cuando pide perdón trata de sacar algún provecho. Si uno no perdona es que el otro no ha hecho las cosas correctamente.

Puedes plantear el asunto desde este ángulo: ¿Qué es más sencillo ser convencido o convencer? Claramente es más sencillo ser convencido, uno no hace nada más que estar ahí y escuchar no hay esfuerzo que hacer, uno no elige ser convencido, uno puede elegir fingir estar convencido o puede fingir no estarlo, pero no elige ser convencido. Si la persona tiene argumentos que tu mente no pueda rechazar te convence, no hay manera de evitarlo, la mente es un sistema auto-organizado de precisión. Si quieres convencer a alguien tienes que hacer un esfuerzo, por eso es más sencillo ser convencido que convencer. Habrá quien diga que hay personas muy

difíciles a las que no les es sencillo y de hecho les cuesta "dejarse convencer", esto es cierto; pero en todo caso ¿quién tiene que hacer todo el trabajo para que ese convencimiento llegue?: El que trata de convencerlas; es decir, si para ellas es difícil, imagínate como es para el que intenta convencerlas. Puedes hallar otras analogías como por ejemplo: enamorarse.

Pedir perdón implica muchas cosas, es el lado más complicado de la ecuación; y ese es precisamente nuestro lado.

El Tigre y el Zorro:

Una vez escuché este cuento: Un hombre musulmán vio que cerca de su casa había un zorro al que le faltaban las cuatro patas y se movía arrastrándose con gran dificultad, el hombre se preguntó cómo es que podía sobrevivir en esas condiciones; así que se escondió para observarlo. Lo que ocurrió después lo llenó de asombro, un tigre se acercaba al zorro y le dejaba los restos de la comida que acababa de cazar y el zorro los comía.

Entonces el hombre admirado alabó a Allah y pensó: - Cuan misericordioso es el Señor que surte las necesidades de este zorro desvalido a través del tigre – y luego agregó – Si Allah hace esto con este animal, ¿Cuándo más no hará por su siervo? Desde ese momento, se sentó en contemplación en un lugar tranquilo y decidió que no se movería de ahí para ver como Allah haría para cubrir sus necesidades. Lo hizo con mucha fe, pero en todo el día no ocurrió nada, al siguiente tampoco, entonces cuando ya desfallecía del hambre escuchó la voz de Allah que le dijo: Insensato, deja de intentar ser como el zorro y empieza a intentar ser como el tigre.

Es bastante simple el mensaje de este cuento pero muy poderoso: Abandona la posición de sufridor y asume la de

servidor, abandona tu tendencia a verte como una víctima y empieza a verte como una ofrenda.

Es más difícil pedir perdón porque pedir perdón no es automático, perdonar es fácil porque es automático, pero no te confundas, automático no quiere decir instantáneo, significa solamente que sucede por sí mismo cuando uno ha pedido perdón y ha hecho las reparaciones.

Sí, puedo entender que te sientas escéptico al respecto; pero de momento lo importante es que entiendas la idea global: Pedir perdón es algo que se puede hacer, se puede forzar, si es que cabe el término, pero perdonar es algo que ocurre por sí solo, cuando las condiciones son las adecuadas.

Entonces nuestro lado es el pedir perdón, porque es algo que podemos hacer, ponernos de ese lado significa que siempre podremos hacer algo y no quedarnos esperando a que los demás hagan algo. Una espera que como sabemos puede tardar vidas enteras.

Entonces en todos los casos siempre pedimos perdón, cuando nos agreden, cuando agredimos, y cuando no hay agresión pero hay un conflicto que se creó por falta de perdón en cualquier momento del tiempo, en cualquier nivel del ser, y de cualquier nivel de gravedad. Pedimos perdón cuando algo no va bien en nuestras vidas, y cuando no va bien en la vida de otros, cuando hay enfermedad y cuando hay penurias, cuando repetimos historias conflictivas y cuando nos falta inspiración. Pedimos perdón siempre, esto es ir purificando las memorias repetidas y para ello necesitamos desarrollar la visión que he llamado Responsabilidad Global.

Responsabilidad Global:

El asunto de la responsabilidad global puede sonar muy raro para las personas comunes, aquellas que nunca han tenido un acercamiento hacia caminos místicos y esotéricos, pero para los Kahuna esta era una visión completamente natural de la vida.

Responsabilidad global no sólo significa que te sabes responsable de todo lo que te ocurre en la vida, sino que te sabes responsable de lo que ocurre en la vida de todos los seres con los que estás en contacto.

Ahora bien, hay dos posibles desviaciones que se pueden hacer de esta idea, la primera tiene que ver con creer que uno tiene libre albedrío y que es capaz de modelar su destino como desee, la segunda tiene que ver con la idea de que uno es dios, el dios del universo y por eso es el responsable de los destinos de los demás. Ninguna de las dos posturas anteriores pasarían la prueba ácida, porque si cada quien tiene libre albedrío no se podría tomar responsabilidad por los demás, y como el destino de uno obligatoriamente incluye a otras personas entonces si cada una tiene libertad de elegir eso significa que el destino que elegimos vivir depende de que todos aquellos que elegimos que estén en nuestro destino elijan lo mismo que nosotros elegimos. Por otro lado, si nos identificamos con el dios del universo tendríamos que elegir lo que los demás deberían vivir y elegir lo que los demás deben vivir con un nivel de conocimiento y sabiduría tan limitados como los nuestros es absurdo. Pero a pesar de lo anterior, hay algo de verdad en las dos posturas distorsionadas de las que hablé: Por un lado, es cierto que nosotros debemos hacer algo respecto de todas las cosas que aparecen en nuestra vida, es nuestro deber y por eso

más que modelar nuestro destino sería cumplir con nuestro destino.

Por otro lado, somos tan responsables de esos seres que aparecen en nuestras vidas como imaginamos que es dios, pero nuestra posición es diferente, somos un intercesor, sólo que esta vez no es un intercesor entre el humano y lo divino, sino de la existencia consigo misma.

Es como si tú fueses la existencia y ves a los seres y las cosas que existen (que forman parte de ti) y entiendes que ellos son como son, y esas cosas son como son, sólo por ti. Todo el que sufre y llora lo hace por ti, todo el que tiene una enfermedad la tiene por ti, porque tú eres el que lo hiciste así enfermizo, o torpe, o arrogante u orgulloso, o perezoso, todo lo que ocurre es tu responsabilidad. ¿Y por qué? – dice la mente - ¿Y por qué no? – respóndele, al fin y al cabo si no eres parte de la solución eres parte del problema. Entonces nos identificamos con Dios, pero no como el Dios Creador del cielo y de la tierra, sino como la facultad inteligente de Dios para detectar fallas en su creación y repararlas. Entendemos que nuestro Espíritu Paternal, nuestro Aumakua está unido a la inteligencia suprema, y a todos los otros Aumakuas de todos los seres, es como si en ese plano, todos fuésemos el mismo. Cada ser humano se comunica con su Aumakua por medio de su Unihipili, lo que quiere decir es que si la persona tiene un Unihipili lleno de culpa no puede comunicar su yo consciente, su Uhane, con su Aumakua. Entonces nosotros hacemos eso por ellos.

¿Cómo sabemos que debemos hacerlo? Digamos que si alguien está en contacto con nosotros y no con otros es porque nos toca a nosotros y no a otros resolver eso. ¿Y por qué nosotros y no otros de los que están en contacto con él? Pues, si alguno

tiene este conocimiento que estás adquiriendo seguro lo harán, no hay nada más agradable que hacer feliz a alguien más. ¿Y por qué yo lo hago por ellos y nadie lo hace por mí? Porque tienes que aprender a ser como el tigre y no como el zorro.

La identificación podría ser hecha desde el punto de vista de la persona a la que queremos ayudar, pero como no siempre se trata de una persona sino que en ocasiones es simplemente una situación que se repite en nuestra vida entonces nos identificamos siempre con nosotros mismos y desde ahí asumimos total responsabilidad de lo que vemos y aplicamos el Ho'Oponopono usando las cuatro frases, vemos las cosas malas presente en personas, cosas y situaciones y no las negamos ni las ignoramos, sino que las vemos y pedimos perdón por ellas.

Las cuatro frases:

Recordarás que en el capítulo anterior te dije que había dos formas de practicar el Ho'Oponopono Auto-Identidad, y te mostré que una de las formas era el uso de la oración de Ho'Oponopono. Ahora quiero detenerme a considerar la otra forma. De hecho, es lo que he estado haciendo, preparándote para entender esto porque es tan simple que sin una preparación adecuada tenderías a creer que es demasiado simple para poder ser efectivo. Todo en el sistema huna es así, demasiado simple, pero esto se debe a que los Kahuna eran tremendamente prácticos, bien lo dice el séptimo principio huna: Lo efectivo es la medida de la verdad.

¿Cuáles son las cuatro frases? Son un resumen de los cuatro principios los cuales eran: Arrepentimiento, Reparación, Balance y Agradecimiento. ¿Cuáles serían la mejor forma de resumir cada uno de estos principios en una frase?, eso es

personal, pero te diré como lo hago yo: Lo siento, Perdóname, Te amo, Gracias.

Entonces de esto se trata el Ho'Oponopono, en decir estas cuatro cosas. ¿A quién se las dices? A la existencia. ¿De parte de quien las dices? De parte de la existencia, es un proceso de rebalanceo y liberación de la misma existencia mediante la existencia misma.

Ya antes habíamos discutido sobre el enorme poder de la palabra, ahora te diré que estas cuatro frases son por sí mismas sanadoras, el sólo repetirlas sin tener nada en mente purifica la mente, el repetirlas una y otra vez, todas juntas, o sólo algunas, en ese orden o en cualquier orden es algo profundamente transformador. Mucho más cuando se conoce todo lo que te he estado explicando y las palabras adquieren un significado más profundo.

Lo siento:

Es el arrepentimiento, puedes usar otras frases: estoy arrepentido, me duele profundamente, lo lamento. El punto es que uno sienta que esto no está bien y que no debe seguir así, que uno ha hecho que las cosas sean como son y no se siente bien al respecto, quiere que eso cambie.

Perdóname:

Esta es la reparación, cuando uno pide perdón, está dando un paso a que la situación se solucione, quiere restablecer el balance y lo hace por medio de el acto de pedir perdón, normalmente, uno dice: Por favor, perdóname; pero puede usar otras frases tales como: dame otra oportunidad, permíteme reparar lo dañado, restauremos esto.

Te amo:

Este es el balance, el amor es el balance universal, pero cuidado, recuerda que en el sistema huna el amor es estar feliz con algo, por eso "te amo" no sólo es una aceptación gozosa sino que es una forma de decir: Estoy feliz contigo, ya no hay culpas ni castigo, no tienes por qué estar molesto conmigo, yo no estoy molesto contigo. Puedes usar otras frases de balanceo tales como: Que haya paz, Que todo sea auspicioso, Te acepto completa y profundamente, Deja que todo se vuelva luz.

Gracias:

Algunas personas no incluyen el agradecimiento como cuarta fase, yo veo esto como un error. El agradecimiento es la forma más segura de darle poder a una oración o un acto de fe. Es lo que mueve los milagros. Puedes usar cualquier otra frase de agradecimiento, tal como: Bendito seas, celebra conmigo, aleluya o incluso si para ti el amor es una forma de agradecer, puedes decir te amo.

A mí me gusta en realidad esta forma: Lo siento, Perdóname, Te amo, Gracias. Lo importante es que entiendas que cosa hace cada frase y que siempre uses las mismas, para que vayan ganando poder en ti. Ahora me gustaría explicarte a nivel práctico como puedes usar estas cuatro frases para lograr un cambio poderoso y rápido en tu vida y en la de los demás que te rodean.

Ho'Oponopono práctico:

1.- Elige en tu mente alguna cosa que te moleste o te preocupe, puede ser literalmente cualquier cosa: un síntoma molesto, una enfermedad, un problema legal, un asunto familiar, la actitud

de tu jefe en el trabajo, la enfermedad de alguien, las flores de tu jardín que no florecen, cualquier cosa.

2.- Ahora toma tu péndulo y tu cuadrante de números, y pídele a tu Unihipili – llamándolo por su nombre claro está – que te indique en una escala del cero al diez, donde 0 es ningún problema y 10 significa gran problema, que número representaría la intensidad actual del problema que elegiste para trabajar. Toma nota del número.

3.- Relájate y pídele a tu Unihipili que almacene la energía que haga falta para trabajar sobre este problema y que envíe energía a tu Aumakua para que el Espíritu Paternal te guíe en lo que vas a hacer y te bendiga. Una forma alterna de hacer este paso es simplemente relajarse y respirar profundo, y luego decir una oración que sea significativa como el padre nuestro de los cristianos, o el gayatri mantra de los hindúes, o la toma de refugio de los buddhistas; ya sabes que Huna no es religioso así que cualquiera de cualquier religión puede usarlo.

4.- Ahora visualiza de algún modo el problema, puedes imaginar a la persona si es una persona, una escena que haya ocurrido, si es un dolor puedes representarlo de alguna forma, como por ejemplo preguntándote: ¿Si este dolor fuese un líquido que color tendría? ¿a qué sabría? y ¿En cuál envase cabría? Entonces uno se imagina un envase con un líquido de las mencionadas características y tiene una buena aproximación. El punto es que puedas imaginar que lo que sea que vayas a trabajar está frente a ti, y que están los dos en una habitación a solas, una habitación donde no hay nada más que tú y esa imagen.

5.- Siente y entiende que eso es tu culpa. Nota que uso la palabra culpa para que tengas impacto emocional pero en

realidad eso no es cosa de culpas, es tu responsabilidad, estás representando a la existencia en ese momento así que lo que sea que exista es tu responsabilidad. Mira el problema y di: Lo siento.

6.- Con la sensación del arrepentimiento, de ese pesar y ese sentir, piensa que estás abierto a reparar las cosas, y le dices: Por favor, perdóname.

7.- Con la sensación de que las cosas se pueden arreglar y quieres que se arreglen di: Te amo.

8.- Con la sensación de amor, di: Gracias.

9.- Empieza a repetir una y otra vez las cuatro frases sin prestar demasiada atención a lo que sientes, sólo di: lo siento, perdóname, te amo, gracias. Puedes quedarte en una frase cada vez que tengas ese impulso, puedes quedarte repitiendo "lo siento" muchas veces, o incluso añadir elementos adicionales como "lo siento, sé lo que estás sufriendo, lo lamento mucho de verdad, verte así es doloroso", es cosa de dejarse fluir. Una vez estaba haciendo esto con alguien que se portó muy mal conmigo y decía "lo siento, siento mucho que seas un imbécil", ahora me parece gracioso pero en ese momento es lo que sentía y es correcto decirlo. En otras ocasiones pasa que uno llora, o siente deseos de postrarse en el suelo, o de extender las manos al cielo, todo esto es válido también.

10.- Cuanto ya sientas que es suficiente, respira profundo, deja ir todo el aire junto con todas tus tensiones, y revisa el nivel de intensidad actual del problema usando el péndulo. Lo normal es que haya habido una disminución de la intensidad, en ese momento puedes decidir si deseas seguir trabajando sobre ese problema o si lo dejas para luego. Cuando llega a 0 significa

que el problema ha sido solucionado, esto normalmente debe generar una manifestación externa; pero si no es muy notorio el cambio externamente no te entristezcas, busca más bien descubrir que otro aspecto te hace falta trabajar del problema para que puedas ver una completa remisión. Usa el péndulo para hablar con tu Unihipili y pedirle orientación sobre lo que falta por tratar.

11.- En el tiempo posterior al tratamiento, y especialmente entre tratamientos, cada vez que ese asunto regrese a tu mente sólo di: Lo siento, perdóname, te amo, gracias.

Esta técnica es sumamente poderosa, no debe ser descartada por su simplicidad, lo ideal es que cada quien lo pruebe en su propia vida y lo vea por sí mismo. Hazlo y te aseguro que luego de algún tiempo de práctica podrá decir como mi sobrino: Ahora sí estoy feliz.

Es todo por el momento.

.:5:.
Abandonando los mitos

Una de las razones que me movió a escribir este libro es el tratamiento que he visto que le han dado a estos asuntos. Es un tratamiento que se aleja de la base original, quizás con la intención de hacerlo más comercial o para que parezca verdaderamente accesible y atractivo a las personas. Esto es lo que pasa siempre: Se toma una técnica o conocimiento de origen ancestral y se le asimila al sistema de pensamiento nueva era, de modo que los secretos antiguos quedan reducidos a una simple herramienta más al servicio de los vicios de los propios puntos de vista equivocados.

Por otra parte, sucede que alguno promocione alguna técnica como la panacea con la cual se pueden ajustar todas las cosas de la vida y permitirle al practicante el obtener todos los bienes y situaciones que desea, tal como los desea, sin ver que los deseos de las personas están encerrados y torcidos por causa de las limitaciones y los traumas que llevan grabados en su memoria.

Una persona puede desear muchas cosas y en un alto porcentaje de las veces deseará porque está tratando de aliviar un conflicto interior. Así podemos conseguir a personas que deseen ser físicamente muy atractivas pero lo hacen porque se desprecian a sí mismas, y se sienten culpables por los rechazos

que han recibido de otras personas. Otros por ejemplo pueden desear con ansias tener un auto nuevo sólo porque internamente han asociado al auto como un símbolo del estatus y quieren mostrarle a sus padres o parejas que ellos si valen; no tengo nada en contra de esta clase de deseos, no soy un puritano – si es que te lo estabas preguntando – lo que pasa es que estoy más interesado en la raíz del deseo y no en el deseo mismo, porque si el deseo está envenenado en su raíz no es algo que le vaya a hacer bien: Entonces primero que estas personas descubran primero si ese deseo de mostrarle a los demás su valor no es porque se sienten culpables por no haber sido lo que los demás esperaban en muchas ocasiones; luego que ya se libere de esa sensación puede pedir un auto o una motocicleta o lo que prefiera.

No quiero que me malinterpretes, no tengo nada en contra de los nueva era, ya hice mucho Ho'Oponopono a este respecto (sonrisa). Lo que pasa es que se tiende a llenar los vacíos que no se conocen del sistema huna con las ideas propias que se tienen sobre la divinidad, dios, la reencarnación, el karma y pare usted de contar.

Yo no te he hablado de karma ni tengo pensado hacerlo, ni tampoco de reencarnación con transmigración del alma como los hindúes, porque está fuera de mi esfera de interés, tampoco te he hablado de Dios como tal, sino como el Dios del que hablaban los Kahunas que no es otra cosa que el espíritu que según otras tradiciones se dice que posee el humano. Uno puede ver que el Uhane es la mente, el Unihipili es el alma y el Aumakua es el espíritu. Esta forma de verlo se adapta mucho a la visión que se tiene en occidente del ser humano, pero porque uno pueda hacer una equivalencia gráfica e ilustrativa en unos casos, no significa necesariamente que puede hacer sincretismos adecuados en todos los aspectos.

Los Kahuna son muy prácticos ellos saben que el yo como tal es el Uhane, el yo consciente, y saben que el yo consciente no puede llegar a comprender al Aumakua completamente, si no comprende uno a su propio Aumakua, ¿Cómo entenderá al Poe Aumakua o a los grandes Dioses que crearon todo lo que existe? No tiene ningún sentido. Entonces dentro del sistema huna no se requiere la especulación filosófica ni teológica, y el problema es que esta característica minimalista del huna lleva a la gente a sentir que hace falta algo, entonces rellenan lo que creen que faltan con sus propias fantasías.

Para no caer en esto, uno debe comprender cuál es el proceso evolutivo que seguían los Kahuna, de este modo uno se olvida de hacer completaciones incluyendo metas y propósitos de vida tales como: vivir con abundancia, obtener el amor, iluminarse, o lograr la inmortalidad. No tengo nada en contra de estas metas, cada quien puede vivir para obtenerlas si así lo desea, pero no es lo que los Kahuna consideraban evolución y propósito de la vida.

El humano según los Kahuna:

Para los Kahuna lo que llamamos ser humano estaba formado por tres espíritus, cada uno en su propio cuerpo aka, y un cuerpo físico. Esos son los diez elementos del ser humano según el sistema huna, hay otros autores que añaden un alma, pero esto lo hacen como modo de poder crear un vínculo con sus ideas personales acerca de la evolución del alma y el karma, las cuales obtuvieron probablemente de otros sistemas orientales.

Aquí quiero hacer un paréntesis para agregar algo: La composición del humano permite que un ser humano pueda

tener varios Unihipilis asociados y varios Aumakuas asociados. Normalmente esto no ocurre, es decir, no es el caso más común pero puede suceder, especialmente en casos donde el Uhane tiene un gran desarrollo, para que lo entiendas mejor podrías ver a los Unihipili como los espíritus de cuadro del que hablan los espiritistas, las personas de santo de los santeros, o los espíritus aliados de los que hablan otras formas de chamanismo, y puedes ver a los Aumakuas como los espíritus protectores de los chamanes, los ángeles o guías espirituales de los místicos o los santos Orishas de los santeros. Repito que este no es el caso más común, normalmente, tenemos un Uhane, un Unihipili y un Aumakua; pero te lo digo porque a veces ocurre y quería que lo supieras.

En el sentido verdaderamente Kahuna no hay un alma, entonces no hay una evolución del alma. El ser humano no es un individuo sino un ente comunitario, donde cada parte de él posee una función específica. Entonces tú que me lees, eres sólo el Uhane, no eres el ser humano completo, sólo cuando estás en verdadera comunión con tus otras partes puedes pensar en ti como en un ser humano completo.

La función del Uhane es decidir qué hacer según la información que recibe de los sentidos por medio del Unihipili, la función del Unihipili es mantener al cuerpo vivo y administrar las memorias y la energía del cuerpo y de la mente. La función del Aumakua es crear planos sutiles futuros que se cristalizan en el mundo material y guiar al ser humano en su camino por esos planos futuros ya cristalizados en el presente por medio de la inspiración. Los conflictos en cualquier nivel interfieren con el funcionamiento libre y natural del sistema.

Esa es la función de cada una de las partes, pero ¿Cuál es el propósito evolutivo? ¿Sólo el que los tres espíritus estén en

armonía? No, ese es un medio para cumplir el propósito, pero no es el propósito mismo.

El propósito evolutivo según los Kahuna:

El propósito de cada una de las partes del ser humano se puede explicar mediante una frase: Avanzar un nivel. Es claro que a nivel de complejidad los tres espíritus tienen grados diferentes, el espíritu básico es muy simple, es casi animal como te lo había dicho antes, el espíritu que habla, es más complejo y elaborado, y por supuesto que el espíritu parental es sumamente elevado, más allá de la comprensión de los otros dos espíritus.

¿Pero de donde salió un espíritu que habla en primer lugar? El Uhane era anteriormente un Unihipili, al servicio de un Uhane. ¿Y de donde sale el Aumakua?, bueno, digamos que un día dos Uhane, uno masculino y otro femenino, que tenían una gran elevación se unieron en un solo ser y formaron a un Aumakua. ¿Y de donde salieron los Unihipili? lo adivinaste, eran animales que ya habían aprendido mucho y ya no podían seguir siendo animales.

Ahora bien, la misión del Unihipili es convertirse en un Uhane, y esto lo logra sirviendo al Uhane al que está asociado y por supuesto que su evolución depende en gran medida del trabajo del Uhane. Cuando el Unihipili encuentra un Uhane que colabora con él explicándole claramente cómo reaccionar ante las situaciones y "programándolo" adecuadamente para identificar lo correcto de lo incorrecto, reprendiéndolo cuando necesita disciplina y estimulándolo cuando necesita apoyo y soporte; puede llegar a desarrollar su inteligencia hasta un nivel casi humano. Tener un Unihipili de nivel casi humano es lo

mejor que puede pasarle a un Uhane, porque si el Unihipili es casi humano se encargará de casi todas las cosas antes de que se le pida y el Uhane puede descansar.

La misión del Uhane ya la delineé un poco en las líneas anteriores, pero lo central es saber que el Uhane debe aprender a ser un Aumakua. Y esto lo hará primeramente instruyendo al Unihipili en su evolución y recibiendo las indicaciones de su Aumakua.

El Uhane tiene poder pero no tiene autoridad para usarlo hasta que demuestre que es capaz de tener compasión con los seres más bajos, el Unihipili, hasta que demuestre que es capaz de obedecer las instrucciones venidas de los seres superiores.

El Aumakua es perfecto, no está sujeto a este mundo, pero el camino de la evolución aún no ha terminado, el universo tiene muchos niveles de evolución posible, como el Aumakua no tiene forma de evolucionar en el plano espiritual perfecto entonces se asocia a un Uhane y a un Unihipili de modo que ayudándoles en su evolución puede evolucionar él mismo.

Lo que te digo aquí es del mayor valor, porque evita que la confusión emocional te lleve por caminos equivocados. Muchas veces escuché cosas como que por ejemplo el Unihipili es servicial, y que el Aumakua es amoroso; el problema de esta visión es que nosotros podríamos llegar a asociar nuestros conceptos emocionales a la disposición de estos espíritus.

Nosotros vemos que en la vida aquellos que nos aman hoy mañana pueden odiarnos, y que aquellos que nos prestan un servicio hoy puede simplemente cansarse, entonces pueden

surgir ideas tales como: Dios dejó de amarnos, o el mundo nos odia, o nosotros mismos nos odiamos. También pueden surgir dudas tales como: ¿Por qué habría de obedecernos el Unihipili cuando le damos una orden? ó ¿Por qué tendría que escuchar nuestras oraciones el Aumakua? Es difícil creer en lo que no se ve, es difícil creer que existen dioses y espíritus; pero te voy a decir algo: es mucho más difícil creer en el amor incondicional porque no lo conocemos.

Pero esta visión que te ofrezco del asunto te permitirá no depender de creer en el amor incondicional de Dios, ni siquiera en tu propio amor incondicional. Tú y yo sabemos bien que muchas veces eres tu peor enemigo.

Ahora puedes saber que el Unihipili siempre obedece, porque es su interés el convertirse en un Uhane y no lo logrará hasta que logre obedecer correctamente las órdenes del Uhane, y servirle de modo que el Uhane se sienta complacido. Entonces cuando el Unihipili se pone desobediente es por ordenes conflictivas o ambiguas que recibe del Uhane.

Puedes ver también que el Aumakua te apoyará y te ayudará porque no tiene imperfecciones que le hagan oponerse a ayudar a los que lo requieren, y también porque si se ha asociado contigo es porque quiere evolución.

Desde esta perspectiva la evolución es siempre un proceso de ganar-ganar. Por esto, si tú estás deteniendo tu vida debes saber que los otros elementos que te componen son los primeros interesados en que corrijas tus pasos para que todos puedan mejorar, y la mejor forma de hacerlo es con el Ho'Oponopono.

¿A qué se puede aplicar el Ho'Oponopono?:

A casi cualquier cosa, de hecho, yo aconsejaría que uno lo aplique a todo lo que encuentre, no es necesario que lo haga con tanto ritual, es simplemente estar alerta y en lo que veamos algo que no está bien en nosotros o en otros, debemos sentir que es nuestra responsabilidad y de inmediato empezar a repetir las cuatro frases. Esto no tiene que hacerse en voz alta, se puede decir mentalmente.

Ahora, voy a darte unas cuantas ideas de cosas en las que se puede aplicar el Ho'Oponopono:

1.- Creencias limitantes: incapacidad de proveerse medios de vida, incapacidad de hablar en público, incapacidad de hablar de sus sentimientos, miedo al cambio.

2.- Ansias: por comida, dulces, adicciones, fobias, por tener pareja, por tener amigos.

3.- Interpersonales: conflictos con compañeros de trabajo, con el jefe, con amigos, con familiares, con la pareja, manipulación emocional.

4.- Cierre de ciclos: Elaboración de duelos, divorcios, separaciones y rupturas, bancarrota, cambio de trabajo.

5.- Síntomas físicos: estrés, dolores musculares, alergias, inflamaciones, migrañas y cefaleas.

6.- Personales: Odio a Dios, odio a sí mismo, odio a la vida, impulsos autodestructivos, insatisfacción, depresión.

7.- Mascotas: Agresividad, enfermedad, malos hábitos.

8.- Objetos: Casas, ambientes inarmoniosos, objetos con cargas de pasado muy fuertes.

Sólo te doy algunas ideas, es importante que uses esto de forma más amplia, que explores tú mismo las posibilidades y que vayas tomando nota de ello, de modo de ir perfeccionando el proceso.

Algunas Aclaratorias:

Ahora bien, también quiero que me entiendas algo, si te digo que el Ho'Oponopono puede ser usado en algo como, por ejemplo, una ruptura romántica. Y tú tomas tu ruptura romántica para trabajar sobre ella, no te estoy diciendo que el hacer Ho'Oponopono vaya a hacer que tu pareja vuelva contigo. Te estoy diciendo que puede ayudar a que te liberes del sufrimiento emocional por la ruptura. Pero fíjate sin embargo algo muy curioso, muchas relaciones se rompen debido a una acumulación constante de culpas y reproches que no son perdonados sino acumulados progresivamente hasta que la relación se envenena y muere. Así que si tu relación tiene problemas, y antes de que la ruptura se concrete tú usas Ho'Oponopono para mejorar tu comunicación y eliminar los roces con tu pareja, entonces podrías ciertamente aumentar tus posibilidades de evitar la ruptura.

Si te hablo de pobreza, entonces no te digo que sentándote a repetir las cuatro frases harás que paquetes de dinero caigan sobre tu cama de modo mágico. Es algo más profundo que eso, lo que trato de mostrarte es que muy probablemente estás ganando mucho menos dinero del que pudieses ganar si no fuese porque tus creencias limitantes respecto a ti, al dinero y

al mundo a tu alrededor, te tienen atado. Mucha gente se queja de problemas de dinero, y acusa a las economías decadentes de los países de ello, pero en todas las economías, las prósperas y las decadentes, siempre hay personas que salen adelante, y esto no se debe siempre al hecho de que tengan una base previa, muchos salen adelante empezando desde cero. Entonces hay limitaciones internas que detienen tu potencial. El Ho'Oponopono te hace capaz de liberarte de estas limitaciones. Recuerda siempre que haces los ajustes dentro de ti y eso generará una modificación del mundo a tu alrededor, esa es la idea.

Cuando te hablo de problemas físicos te lo digo porque es bien sabido que muchísimos problemas de salud tienen su origen en problemas emocionales, y todos los problemas emocionales tienen algo que ver con la falta de perdón. Recuerda lo que dice la Biblia cristiana que hacía Jesús cuando curaba, sólo les decía: Tus pecados te son perdonados. Jesús podía liberar los pecados no porque fuera un Dios, o el hijo de Dios, lo podía hacer porque él se sentía responsable de todos los males del mundo, no porque fuera culpable sino porque de hecho al ser tan consciente como era, se sentía responsable de todos los demás seres, esto es lo que lograrás aplicando correctamente el Ho'Oponopono.

Hay una cosa de verdad hermosa del Ho'Oponopono que se muestra claramente cuando una persona lo aplica en un conflicto de terceros, porque al no estar uno implicado directamente puede hacerlo sin sentir resentimiento o culpa: Y es la capacidad que tiene una persona para hacer una diferencia en la vida de otros. En esos casos uno siente: En esta situación entre estas dos personas hay mucha necesidad de perdón, no sé quién es el culpable, no sé quién pide perdón a quién y por qué se pide perdón, y no necesito saberlo sólo sé que alguien

tiene que pedir perdón y si ninguno de ellos lo hace yo lo haré por ellos.

Uno no necesita saber por qué está pidiendo perdón, y no porque la divinidad (El Aumakua) sea quien está resolviendo este asunto tal como afirman muchas personas que hablan del Ho'Oponopono, sino porque este proceso es una limpieza que se hace principalmente en las ataduras del Unihipili y el Unihipili generalmente no habla, como para decirnos que esto o lo otro está siendo limpiado, él lo que hace es sentir.

De modo que sí sabemos lo que limpiamos: Limpiamos esta sensación de culpa que viene sobre nosotros cuando hacemos este Ho'Oponopono, aunque no siempre seamos capaces de articular en palabras lo que la originó. Otras veces sin embargo se muestra.

Es muy importante durante el proceso mantenerse relajado, para poder fluir libremente con el pensamiento, cuando uno empieza a practicar se dará cuenta que vienen muchas cosas a la mente que pueden dar indicaciones de lo que está atando a la persona e incluso pueden venir ideas acerca de cosas adicionales que deben hacerse como reparaciones: Podría ocurrir de pronto que durante el proceso uno sienta que se necesita mandar a hacer una misa, o dar una donación, o bañarse en un río, o en el mar, o quizás se sienta la necesidad de escribir una carta o hacer una confesión, o colocar una vela, o hacer postraciones. Todo esto si surge en la mente como reparaciones debería tomarse en cuenta y realizarse.

Uno debe prestar atención al flujo de cosas que salgan, de hecho, una de las cosas que hacen más interesante al Ho'Oponopono es que cosas pueden ir surgiendo de manera natural como pensamientos y permiten que se conozcan

ciertos aspectos que habían sido bloqueados por el Unihipili para que el Uhane no los conociera. De estas cosas me gustaría hablar un poco en el siguiente capítulo.

Es suficiente por el momento.

.:6:.
El proceso desde dentro

Aunque no he sido muy ordenado en darte la información sobre la parte técnica del sistema huna y en ciertos puntos he sido reiterativo lo cierto es que a estas alturas deberías tener una visión clara de cómo interactúan las diferentes partes del ser humano. De entender estas interacciones surge un conocimiento profundo de la psicología humana.

Independientemente de que creas o no en estos tres espíritus ni en los poderes que de su correcta utilización obtenían los Kahuna igual deberás admitir que desde una perspectiva enteramente psicológica es una representación interesante de lo que ocurre con la psiquis humana.

Ya te he dicho como puedes practicar el Ho'Oponopono, y si desde el capítulo anterior a éste lo has practicado sabrás que funciona; pero la forma en que funciona seguirá siendo un misterio para ti.

Quiero darte una visión básica de cómo esto puede funcionar:

El triple efecto:

Cuando uno hace Ho'Oponopono está haciendo tres cosas básicas, por un lado está accediendo al mundo de los Aumakua, por el otro está perfeccionado el verbo del Uhane, y al mismo tiempo está instruyendo correctamente al Unihipili.

Cuando uno pide perdón, de entrada esto purifica el camino hacia los Aumakua; porque el Aumakua siempre está atento de lo que le sucede al Uhane, y sólo un uso inadecuado del Unihipili interfiere en el proceso. Esto es simplemente por un asunto de protección, fíjate bien:

El Unihipili funciona para el Uhane como una especie de ángel de la guarda, en el sentido de que está preocupado por su bienestar, por eso es que yo asimilo el Unihipili a la madre aún cuando los Kahuna lo asimilaban al hijo.

El Unihipili es la inteligencia que gobierna el cuerpo, el tránsito de cualquier cosa hacia la mente pasa por él, de modo que primero el estímulo impacta en los sentidos, y luego pasa por el proceso de reconocimiento – con el uso de la memoria – y la respuesta orgánica, antes de pasar al proceso de elaboración verbal, que hace el Uhane, seguido de la respuesta emocional que el Unihipili hace de la verbalización del Uhane.

Entonces desde que el estímulo está en los sentidos hasta que su imagen se crea y surge la palabra para nombrar lo percibido se está en el terreno del Unihipili, cuando es nombrado está bajo el mandato del Uhane, incluyendo todo lo que se piense y se analice de lo visto, y luego el Unihipili responde a las elaboraciones verbales en forma de emoción.

Ahora bien, puede que el Unihipili no tenga una inteligencia muy compleja y quizás no sepa muchas cosas, pero de seguro sabe esto: El Uhane es muy frágil. Cuando se conmociona puede incluso romperse, despegarse de la realidad, enloquecer. Todos los arranques neuróticos, los brotes psicóticos, y las manifestaciones esquizofreniformes son muestras de lo que pasa cuando el Uhane se fractura.

El Unihipili protege al Uhane todo lo que puede, entonces cuando está seguro de que algo que es percibido puede dañar severamente al Uhane, entonces se lo esconde.

Debes entender esto con claridad: El Unihipili percibe todo lo que pasa por los 5 sentidos las 24 horas del día desde el nacimiento hasta la muerte y el Uhane percibe sólo una pequeñísima fracción de eso, digamos que es un porcentaje pequeño porque sólo percibe lo que pueda procesar. Es claro que los procesos del Uhane al ser más complicados que los del Unihipili tardan más y consumen más energía, aunque es más exacto decir que consumen energía de nivel más alto.

Entonces cuando algo es potencialmente dañino, según las instrucciones que ha estado grabando el Unihipili durante toda la vida, el Unihipili lo oculta, o lo bloquea en el momento de que muestre ser peligroso para el Uhane.

Fíjate en esto que al menos a mí me parece de lo más interesante: Supón por ejemplo que una mujer está siendo engañada por su marido, y la pobre dice no darse cuenta, finalmente, un día el hombre le pide el divorcio porque se va a casar con su amante. La mujer queda desolada, aunque lo interesante no es que se quede desolada, lo interesante es que un tiempo después empieza a atar cabos, y se da cuenta de que siempre lo supo, empieza a recordar cosas que había pasado

por alto, llamadas, salidas, olores, todo eso estuvo siempre ahí pero ella no lo vio.

Uno podría pensar que ella si veía eso y se hacía la desentendida, pero en realidad lo que pasó es que su Unihipili sabía que si le mostraba esas cosas podría lastimar a su Uhane severamente.

Y me dirás tú: ¿No hubiese sido mejor que el Unihipili le hubiese avisado a tiempo? Y te digo yo, eso no lo elige el Unihipili, él sólo trabaja sobre la base de la programación que tiene y esa mujer había dicho más de un millón de veces cosas tales como: "ojos que no ven corazón que no siente", o "si mi marido me engaña que yo no me entere". Incluso pudo haber dicho "Si mi marido me engaña yo me moriría". El Unihipili sólo hace lo que debe hacer según los datos de los que dispone.

Del mismo modo el Unihipili puede evitar que algunas peticiones que hace el Uhane lleguen al Aumakua. No es que puede hacerlo sino que lo hace constantemente, y gracias al cielo que es así, sino la civilización humana habría desaparecido hace tiempo. Piensa en las veces que las personas dicen cosas como esta: "me quiero morir", "trágame tierra", "que me lleve el diablo", "si pasa esto me muero", "ojalá que se mueran todos los hombres", o dicen afirmaciones tales como: "todo lo malo me pasa a mí", "el mundo es cruel", "el cochino dinero".

Ahora piensa en esto: Te la pasas diciendo que el dinero no es importante, que el dinero es cochino, que es algo que tiene que ganarse con sudor y lágrimas, que los ricos no van al cielo, que cuando uno tiene dinero es envidiado, pueden robarlo, y ya no tiene tranquilidad, dices que a ti lo material no te interesa,

cuando ves casos de robos y secuestros te alegras de ser pobre, y dices que lo prefieres, eso es lo que le has enseñado a tu Unihipili y luego enciendes velas y haces oraciones y clamas al cielo pidiendo prosperidad económica.

Es claro que Unihipili no dejará subir esas oraciones al Aumakua ni que se lo digas directamente, primero tendrías que convencerlo de que toda la programación previa está mal, liberarte de estas creencias limitantes que tú mismo has puesto a tu capacidad de generar dinero. Eso es lo que estás haciendo justo ahora cuando usas Ho'Oponopono.

Entonces el Ho'Oponopono limpia el camino al Aumakua, además cuando lo haces por los demás, está desencadenando poder para ayudar a los que lo necesitan, y entrenarte en esto es la forma más segura de convertirte en un Aumakua.

En segundo lugar, estás purificando tu verbo, esas cuatro frases son maravillosas, son cosas que merecen ser dichas, no como el discurso cotidiano de casi todas las personas, que son verdaderas odas al odio, al disgusto, a la insatisfacción, a la codicia, y a la vanidad. Decir estas cuatro frases te centran, te limpian, te ubican. Son la mejor forma que conozco para darle poder a la palabra hablada, para ganar autoridad.

Y por supuesto estás instruyendo correctamente al Unihipili, él empieza a entender que todas las cosas por las que pides perdón son cosas que son incorrectas y que no deberían aparecer en la vida, además se le enseña al Unihipili valores como la compasión, la benevolencia, la sabiduría, la responsabilidad, el valor y el desprendimiento.

Si el Uhane le muestra al Unihipili que es capaz de tomar sobre sí situaciones enormemente inarmoniosas y pedir perdón por

ellas con entereza y gallardía, es claro que el Unihipili respetará al Uhane, seguirá sus instrucciones y le servirá confiadamente. No sé si antes mencioné que los Kahunas veían al Aumakua como al padre, al Unihipili como al hijo y al Uhane como la madre, según creo esto se debe al hecho de ver al Unihipili como un niño que debe aprender, y elementalmente también porque el hijo es lo que conecta al padre con la madre; pero desde mi perspectiva el padre es el Aumakua, la madre es el Unihipili y el hijo es el Uhane.

La madre Unihipili protege a su hijo, hasta que eventualmente comprende que el hijo se ha vuelto un hombre y se vuelve el hombre de la casa por así decirlo. Ya que su "marido" el Aumakua, está fuera del hogar (el cuerpo). Entonces el hijo enseña a la madre y la madre al hijo, se enseñan y se cuidan mutuamente.

Te diré aquí algo más a modo de curiosidad que otra cosa: existen seres, que logran convertir su Unihipili en un Uhane, y unen el Uhane al Unihipili que han desarrollado y se convierten en un Aumakua estando vivos. A este proceso normalmente algunos místicos le llaman ascensión. Hay seres que siendo Aumakuas, se separan en un Uhane macho y un Uhane hembra y habitan un cuerpo humano, normalmente el Uhane hembra funciona como Unihipili y el Uhane macho como Uhane, cuando esto sucede se habla de un Avatar.

Memorias Repetidas e Inspiración:

Hay dos posibilidades para la mente verbal en cualquier momento del día: puede estar hablando del pasado o del futuro. Incluso cuando decimos que la mente está en el presente lo que queremos decir es que está hablando de todo lo que va ocurriendo, es claro que lo que va ocurriendo es

presente convirtiéndose en pasado por lo tanto es el pasado más reciente.

Lo que las personas no notan es que todas sus vidas son exactamente así, hay grandes etapas de la vida que son sólo como una repetición constante de cosas. Días que son exactamente iguales a otros días y así sucesivamente durante temporadas, esto hace que la vida se vea y se sienta tremendamente gris. Por otro lado, normalmente las cosas que se repiten no son las mejores, suelen ser cosas que detestamos.

Lo vemos en diversos niveles, toma por ejemplo las personas que tienen un problema con las parejas y ves que tienen los mismos problemas una y otra y otra vez, cambian de actor pero es enteramente la misma trama. Mujeres que son maltratadas por el padre y salen de la casa paterna para ser maltratadas por el esposo. Hombres que son manipulados y sometidos por sus madres y salen de la casa materna para ser manipulados y sometidos por sus esposas. Personas a las que siempre estafan en todo. Personas a las que ningún subalterno respeta. Personas a las que ningún jefe valora. Personas a las que todos los fiscales de tránsito siempre les detienen y les piden documentación. Y la lista sigue y sigue.

Las mismas historias, aún cuando, puedan ser agradables llegan a aburrir, y se vuelven historias neutras que hacen que desees con desesperación algo nuevo. Por otro lado, existen ocasiones que ocurren cosas que son genuinamente nuevas, y no requieren de nada especial, por ejemplo la misma típica reunión con los amigos puede terminar siendo algo agradable y novedoso, algo fresco aunque uno en realidad no pueda decir que nada es nuevo ni fresco, ni siquiera la comida (sonrisa).

Los Kahuna dicen que en todo momento podemos estar viviendo una de dos cosas: memorias repetidas o por el contrario inspiraciones.

Cuando una cosa no ha sido resuelta en nuestras vidas regresa y esa es una memoria repetida. Se repite incesantemente hasta que es liberada o limpiada, como quieras llamarle. En términos estrictamente técnicos es el Unihipili el que trae las memorias repetidas porque como te lo comenté antes él es el que dirige la memoria.

Por otro lado, las inspiraciones no son sólo esas ideas que repentinamente vienen a la mente, en términos huna, una inspiración es algo nuevo y fresco que es traído a la experiencia por medio del Aumakua. Claramente tu puedes ver esto de dos maneras: o lo ves como que todo está ahí en el mundo y el Aumakua sólo te guía a conseguirlo, o lo ves como que el Aumakua lo crea y lo cristaliza para ti, lo trae a tu vida, ambas cosas son iguales porque a nivel práctico tienen el mismo efecto.

Si bien las memorias repetidas son cosas que vivimos que no terminamos de integrar, comprender o simplemente aceptar, las inspiraciones son cosas que debemos vivir porque nos hacen bien. Y escucha bien lo que digo: no es que sean necesariamente agradables, sino que nos hacen bien.

En términos del Ho'Oponopono se dice que todo lo que venga a tu vida y tenga algo inarmonioso son memorias repetidas que deben ser limpiadas con la práctica. Cuando las memorias repetidas son completamente limpiadas simplemente dejan de aparecer. Y mientras más memorias repetidas sean limpiadas más espacio queda libre para que vengan inspiraciones, eso es hablando en cristiano que

mientras más libre estemos de esas cosas que nos traban más recibiremos las bendiciones de Dios. Suena bien ¿no?

Entonces el mensaje es simple, casi todas las personas que vienen a tu vida son memorias repetidas que vienen para ser liberadas. En el lenguaje de los hindúes y buddhistas eso es que las personas con las que nos relacionamos están unidas a nosotros por medio de los lazos del karma.

Empezar a ver el mundo de esta manera convertirá al mundo en un campo de práctica para el Ho'Oponopono. Entonces las personas que te hirieron, todas ellas, fueron sólo memorias repetidas que vienen a ti para ser liberadas, cuentas pendientes, entonces pides perdón con las cuatro frases, se limpian y se van. Sí, sé que suena simplista pero no lo es, yo sé mejor que nadie que hay que estar muy atento y ponerle corazón al Ho'Oponopono para borrar memorias repetidas muy profundas y arraigadas; pero también sé y doy fe de que en realidad vale la pena hacerlo.

Es suficiente por ahora.

.:7:.
Ho'Oponopono en la Terapia

Es bien sabido que muchas de las personas que se acercan a las técnicas de sanación energéticas ancestrales suelen ser personas ligadas de forma directa o indirecta a la terapia psicológica.

Ahora bien, voy a hacer algo que no suelo hacer pero que en este caso me parece oportuno, sería algo así como un descargo de responsabilidad: Ni Yo ni mi organización estamos alentando a las personas a convertirse en terapeutas mediante la aplicación del Ho´Oponopono, sólo estamos dando algunas ideas para que los profesionales de la terapia psicológica puedan incluir dentro de sus terapias los valiosos elementos de liberación emocional, perdón y rebalanceo que se explican en el Ho'Oponopono.

Lo que si alentamos a todos es a aplicar conscientemente dentro de sus propias vidas esa simple técnica que a muchas personas les ha resultado de gran ayuda para la purificación de sus ataduras emocionales y espirituales. Recordando siempre que cuando algo necesita atención médica esta no debe ser sustituida de forma irresponsable y fanática.

Después de estas aclaraciones creo que puedo seguir con lo que planeo hacer con este capítulo, que es mostrar cómo esta técnica funciona en manos de terapeutas preparados para tal

fin, por medio de un estudio de casos. Los nombres de los pacientes han sido cambiados por cuestiones de ética y privacidad.

Conversando con Luisa - Responsabilidad:

Luisa no es mi paciente, la he tratado en varias ocasiones para otros asuntos, pero en este momento no estaba tratándola, solo estaba discutiendo con ella los asuntos referentes a la responsabilidad global.

A ella le costaba ver cómo era posible que uno pudiese ser responsable de las cosas que le suceden a otros, entonces le dije que para comenzar podría ella enfocarse en su propia familia. Una familia es una forma de organización social, donde casi todas las personas están unidas entre sí por fuertes lazos emocionales que normalmente esconden profundas heridas.

Le decía yo que por ejemplo las madres influenciaban a sus hijos pero eso no evitaba que los hijos al mismo tiempo influencien a sus padres. - Esto es lógico y aceptable - comentó Luisa, y luego añadió - Lo que no es tan fácil de ver es ver cómo puede uno afectar la relación de dos personas como por ejemplo la relación de mi mamá con mi hermano José.

José era la oveja negra de la familia, mientras Luisa era una mujer profesional y autosuficiente, José era el típico hijo que nunca quiso hacer nada con su vida. La relación de todos con él en su casa era terriblemente tensa.

Entonces le expliqué: - ¿Te cuesta creer que tú tengas que ver en la relación de tu madre con José?, si tú no existieras ¿crees que podrían hacerse las comparaciones entre él y tú? Todos en

esa casa son responsables de que José sea como es, todos tienen sus ideas sobre él, y aunque él lo intente ustedes no creerán en ningún cambio que puedan observar. Cuando vean que hace algo esperarán internamente que fracase, porque es lo que es para ustedes. Es su prejuicio, y nadie está dispuesto a cambiar un prejuicio. La expectativa de que falle hoy o mañana estará ahí, para luego venir y decir: "te lo dije", y para decir: "Otra vez tengo yo que rescatarte".

Luisa cambió su expresión dura, estaba meditativa, muchas cosas se le removieron. A veces solo un pequeño giro en nuestra perspectiva puede cambiar toda la realidad que nos rodea.

El Caso de Samantha - Abandono:

Samantha es una mujer profesional, inteligente, bella, es lo que la gente llamaría el sueño de todo hombre; sin embargo tiene un amplio historial de abandono. El último de estos episodios lo tuvo hace poco cuando estuvo en una relación un poco tormentosa con un hombre que tiene problemas con los compromisos, al que llamaré Javier: un buen día Javier no quiso saber más de ella y simplemente dejó de atenderle las llamadas y cortó toda forma de comunicación, sin explicaciones de ningún tipo. Como Javier vive en otra ciudad ella no pudo ir a buscarlo y encararlo.

Le sugerí que trabajásemos con el Ho´Oponopono; lo primero que hicimos fue medir el nivel de intensidad del problema que Javier representaba en su vida, usando la escala del 0 al 10. El número fue 5, en un primer momento me asombró porque es inusualmente bajo; pero pensé que quizás ya había procesado un poco el problema, porque normalmente en una crisis siempre el problema marca un 10.

Ella empezó a hacer las respiraciones lentas para cargar su energía y luego le dije que pensara en la persona. Y que empezara muy lentamente a decir cada una de las frases, sugiriéndole que no pasara a la siguiente frase hasta que la frase se "abriera". Esto significa que en lugar de decir las cuatro frases uno se detenga en cada una repitiéndola una y otra vez hasta que algo salga.

Empezó diciendo: "Lo lamento" una y otra vez, pero lo más que salió fue un "Lamento haberte conocido", "Lamento que seas tan poco hombre", "Lamento que me hayas humillado". En ese momento entendí que no iba a salir nada más, y le dije que siguiera a la otra frase, y cuando dijo "perdóname" pude ver que su actitud era muy cerrada, no estaba sintiendo nada. Entonces le dije que se detuviera.

Es evidente que su ira era muy grande así que de momento no podía trabajar sobre el hombre en cuestión, entonces opté por otro enfoque. Le dije: - quiero que te concentres en la ira que sientes por él. Eso no le fue para nada difícil, entonces le pedí que midiéramos la intensidad de la ira, en efecto el péndulo me marcó de inmediato un 10, eso me alentó porque sentí que iba por buen camino. Luego le dije, si pudieras representar la ira con algo, que sería, y ella me dijo que con una llama, entonces le dije imagina la llama frente a ti y como la sientes, y me dijo que la sentía grande y violenta. Entonces le pedí que se imaginara dentro de esa llama, y me dijera si era algo agradable o desagradable, entonces me dijo que desagradable.

Le dije: - Samantha esta es tú ira, la ira es este fuego que has despertado, estaba en ti dormido y lo has despertado, la ira te está haciendo daño a ti porque la has despertado y está molesta, si quieres que se vaya debes pedirle perdón.

Entonces ella me dijo: - Pero mi ira la despertó él.

Pensé en decirle "No es cierto, pudiste tomar esto de mil formas diferentes pero lo tomaste con ira"; pero para mí era claro que Samantha no iba a tomar la posición de responsabilidad global, entonces pensé que, aún con dificultad, al menos podría hacerse responsable de sus propios sentimientos, por eso forcé otro enfoque. Como ella no lucía convencida lo dejé de ese tamaño y tomé una perspectiva práctica. Le dije: - A esa ira que estás sufriendo tú, la despertó alguien, quizás tú, quizás él, quizás los dos, y no se va a ir hasta que alguno de ustedes, alguien, le pida perdón. Así que tú decides si quieres ser tú la que le pida perdón a la ira por haberla manifestado o mejor esperamos a que él decida regresar y enmendar sus pasos, y quien quita, quizás puede pasar que regrese antes de que la ira te haya perforado el estómago con una úlcera. Claro eso en el caso de que algún día regrese.

Ella me miró como entendiendo su situación, respiró profundo y dirigiéndose a la llama le dijo: "Lo siento, sé que te despertamos, sé que sólo quieres protegerme, pero no hace falta que estés aquí, el que me podía hacer daño ya se fue, lo siento, no quiero sentir más ira, lo lamento, por favor perdóname, perdónanos, lo siento, sé que eres parte de mí y te amo, lo siento mucho de verdad, perdóname, te amo, gracias". La reacción fue instantánea, ella lloraba, decía cada frase con sentimiento, cada frase se abrió con absoluta facilidad. Y se mantuvo así con los ojos cerrados hasta que me dijo: - Ya se fue. Medimos con el péndulo y marcó 0.

Entonces le pregunté cómo se sentía y me dijo que cansada, le sugerí que hiciésemos unas respiraciones profundas diciéndole

al Unihipili que hiciera una carga extra de mana. Es normal que se use mucha energía en los procesos de liberación emocional.

Cuando esto se hizo pudimos proseguir, le dije quiero que ahora pienses en tu relación con él, y quiero que me digas si la pudieses representar como la representarías, y me dijo: - como un niño lastimado. Entonces medimos la intensidad y marcó 9.

Le dije:- Ese niño lastimado es el fantasma de lo que fue tu relación con él, debes pedirle perdón para que pueda irse y dejar de atormentarte. Sin mayor necesidad de explicaciones aceptó esto, cerró los ojos y empezó a dirigirse al niño.

Le dijo: - Bebé lindo, escúchame con atención, tú no puedes estar aquí, tú solo puedes estar aquí cuando una mamá y un papá se aman, y tu papá ya no me ama, así que no puedes existir solo conmigo, lo siento bebé, pero esas son las reglas, yo no hice las reglas, lo siento – en ese momento se le quebró la voz y empezó a llorar y continuó – Quise tantas cosas para ti mi amor, lo siento mucho, las cosas no salieron como queríamos, yo hice mi parte pero no fue suficiente, lo lamento, por favor perdóname, no quiero verte así no quiero verte lastimado, por favor regresa al cielo de los bebés para que algún ángel te cure, te amo, y nunca te voy a olvidar, gracias por todo lo que me diste, gracias por cada minuto, te amo, si él no te amó yo sí te amé y mucho.

En este punto, incluso yo estaba llorando, la gente no ve que las relaciones son seres sutiles, y los maltratan a capricho. Los procesos que involucran emociones profundas suelen ser conmovedores. Yo no le había dicho nada acerca del cielo de los bebés y esas cosas, fue algo que ella dijo de su propia inspiración. Ella abrió los ojos llenos de lágrimas y me dijo que sentía que la aprehensión que tenía en el pecho se había ido,

que la imagen del bebé también, entonces verificamos con el péndulo y en efecto marcaba 0.

Le pregunté cómo se sentía y si podíamos continuar, y me dijo que sí. Entonces volvimos al punto inicial, le dije que pensara en Javier y me dijera en cuanto del 0 al 10 estaba la intensidad del problema. Me dijo que probablemente 8. Por favor, toma nota que en ocasiones no uso el péndulo sino que le pido a la persona que valore subjetivamente y me dé un número. En otras ocasiones uso el péndulo yo, o dejo que la persona lo use directamente, esto es indistinto y puede variar durante una terapia. Al ver el 8 supe que aunque se había mejorado la situación quedaba algo más, es evidente que al principio marcaba 5 porque la ira estaba escondiendo el problema, es un mecanismo de defensa, la persona internamente prefiere sentirse molesta que vulnerable y triste. Entonces empezamos, a trabajar, luego de unas pocas respiraciones ella comenzó a hacer el Ho'Oponopono con él directamente.

Dijo: - Javier, lo siento, lo lamento – dudó un segundo y siguió – Lo siento, de verdad, lo siento Javier, esperaba que las cosas fuesen diferentes pero no fue así, lo siento, siento mucho que no funcionara, siento que haya pasado todo de esta manera, siento que no me dieras la oportunidad ni siquiera de decirte adiós. Lo siento, lo lamento, lamento no haber sido lo que necesitabas, lamento no haberte podido dar lo que querías, lamento no haber sido la mujer adecuada para ti. – Ahí se detuvo, abrió los ojos y comprendió que debajo de toda esa capa de ira había culpa, se sentía culpable por no haber sido la que lograra amarrar a ese hombre, la que lo hiciera finalmente comprometerse. Entonces le dije: - Debes terminar con esto, anda, termina.

Ella continuó diciendo: - Lo lamento, perdóname, te amo, gracias. – Y no dijo más. Revisamos el nivel y marcaba cero. Un cambio interno había ocurrido en Samantha y se sentía liberada y tranquila, aunque muy cansada. Entonces cerramos la terapia ahí, le dije que si los pensamientos de ira o tristeza volvían solo debía repetir las cuatro frases hasta que se fueran esas ideas.

Samantha se siente muy bien actualmente, pudo continuar con su vida. Y creo sinceramente que ningún otro hombre volverá a abandonarla nunca más, porque liberó esa memoria repetida.

Dos mascotas – Influencia mental negativa:

Tengo una perra Bóxer preciosa, se llama Yara (este es su verdadero nombre, no lo cambié), y es una de las criaturas a las que más amo en el mundo; sin embargo no siempre fue así. Yara me la regaló una amiga, y en ese momento, por allá por el 2002 estaba yo pasando un duro momento personal, había atravesado por un punto de transformación y sentía que Dios me había abandonado. Entonces estaba deprimido, un poco molesto y bastante escéptico, me volví casi cínico con lo divino, porque era mi manera de ocultar lo mucho que me dolía el estar separado de la fuente. Por esos días estaba yo fingiendo ser malo.

Mi amiga me regaló a la Bóxer y ella era como cualquier cachorra: Un dolor en el trasero. Y yo no estaba como para soportarlo, así que antes de la primera semana llamé a mi amiga y le dije: "Voy a devolverte a Yara". Entonces ella me dijo que no la podía recibir de vuelta, que donde la iba a poner, entonces yo le respondí que en su casa. Mi amiga me dijo que ella no podía tenerla en su casa porque ya tenía dos perras: Niña y Sasha, y que no tenía espacio. Entonces le dije: "Bueno,

entonces habrá que eliminar a Niña y Sasha para que haya espacio para Yara". Como notarás, en serio estaba hecho un tipo malo, más bien un patán. No recuerdo como siguió esa conversación de hecho, no era una conversación importante, no tenía yo ni siquiera mala intención cuando dije lo que dije.

Al día siguiente mi amiga me llama para contarme que sus perritas están extrañas y que no quieren comer, yo la escucho, le digo que las lleve al veterinario y sigo conversando de cualquier otra cosa. Al día siguiente me llama para decirme que ya las llevó y que el veterinario cree que a lo mejor sea algo viral, que les puso tratamiento, pero que las perras no han mejorado. Al tercer día me llama para decirme que ninguna de las perras se levanta que tienen los ojos pegados con las secreciones y que no comen ni beben nada. Yo le pregunté que qué decía el veterinario y me dijo que el veterinario suponía que era algo como moquillo, pero todo indicaba que era una enfermedad fulminante. En ese momento yo le dije algo así como: "Caramba, que cosas", y ella me dijo: "¿Eso es todo lo que vas a decir?", yo me sorprendí, ¿Qué más podría decir yo?, ¿Qué tenía que ver yo con esto?, y en ese momento recordé lo que había dicho unos días antes, entonces concatené todo en mi mente y entendí lo que mi amiga me había estado insinuando, le dije: "Ah, ya entiendo, tú crees que yo tengo algo que ver con la enfermedad de tus perras por lo que dije ese día". Ella respondió: "Pues claro que sí, tengo 4 años con ellas y jamás se han enfermado de nada y ahora se van a enfermar las dos así de repente, que casualidad". Entonces me sonó lógico su reclamo. El punto es que yo no había dicho eso con intención de que sucediera realmente, o al menos eso creo, lo dije como algo que surgió en ese momento, como una respuesta de frustración. En otro tiempo me habría cuidado mucho de lo que digo, pero en ese tiempo sentía que había perdido todo poder, de hecho, por eso era mi crisis emocional,

así que no podía entender que lo que dijera pudiese tener un efecto sobre esos pobres seres inocentes, pero lo tuvo.

En ese momento, pensé en ellas, en las perritas, y les dije esto mentalmente: "Lo siento por haberlas enfermado, de verdad que ustedes no tienen nada que ver con mi frustración y con mi irresponsabilidad, de verdad les pido perdón, mejoren, gracias.". Y como dirían las escrituras de los cristianos: desde esa hora fueron sanadas las perritas. Abrieron los ojos, y comieron, caminaron al siguiente día, y al siguiente ya andaban completamente recuperadas.

Ahora bien, la moraleja es que muchas veces no notamos que nuestros pensamientos pueden tener efectos profundamente notorios en otros seres, la vida es muy sensible, así que debemos tener cuidado con lo que decimos, y cuando nos damos cuenta que hemos dicho o pensado algo malo es mejor decir: lo siento, perdón, te amo, gracias.

El caso de Graciela – Sanar el cuerpo:

Graciela es una mujer de unos treinta y tantos años, tiene un mioma en el útero, y eso es particularmente problemático cuando tiene inflamaciones debido al ciclo menstrual. Últimamente se ha puesto peor el asunto, porque la inflamación se extiende hasta sus piernas y pies, y el dolor se hace muy intenso.

Le hablé de Ho'Oponopono desde hace tiempo; pero nunca había intentado usarlo, y mucho menos en su problema de inflamación menstrual agravada con un mioma. Tampoco se lo sugerí, yo solo hablé de la técnica tal como hablo de cualquier cosa. Se lo había comentado especialmente porque siendo ella psicoterapeuta podía aplicar el enfoque a sus pacientes.

Hace pocos días tuvo un ciclo particularmente doloroso, intenso y la inflamación se extendió hacia las piernas y pies de forma notable. Ella estaba en su casa, y estando sentada de repente se acordó del asunto del Ho'Oponopono, así que se dijo: "voy a probar con el Ho'Oponopono" sin embargo había un problema, y es que no tenía idea de cómo pedirle perdón, ni a quien, ella sólo conocía las cuatro frases, y algo de lo que me había oído hablar pero no me había oído hablar extensamente sobre esto. Afortunadamente el Ho'Oponopono funciona con las cuatro frases y poco más que eso se necesita, así que ella empezó simplemente a decir esas cuatro frases una y otra vez. Y ahí se dio cuenta que era a su cuerpo que le estaba hablando, le estaba pidiendo perdón a su cuerpo. Entonces según lo que me narró luego, sus frases fueron más o menos algo así como: lo siento por descuidarte, lo siento por no hacer caso de tus señales, perdón por haber sido tan irresponsable, perdóname por nunca haber terminado ningún tratamiento, perdón por no haber hecho lo suficiente, te amo y te agradezco todo lo que haces por mí, te amo, gracias".

En realidad solo hago un resumen de las ideas, lo esencial es que las frases se repiten muchas veces y por suficiente tiempo, ¿Cuánto es suficiente? Cuanto sea que uno necesita para sentir: es suficiente.

Lo bello de esto es que ella solo tenía cuatro frases que decir: lo siento, perdóname, te amo gracias. Pero luego empezó a desvelarse la naturaleza del problema: Ella había descuidado a su cuerpo, y no había sido constante con ningún tratamiento, entonces el cuerpo lo interpretaba como que no le importaba y por eso había degenerado tan fuertemente.

Lo que tú no sabes de la historia, y probablemente ella tampoco recordaba en ese momento es que si bien es cierto que ella ya había decidido que se iba a operar del mioma; antes de llegar a este punto tuvo otros puntos de vista; pero los tomó con poca disciplina como suele ocurrir cuando se trata de nuestra salud. Graciela estuvo con un médico naturista que le recomendó un tratamiento que abandono mucho antes de llegar a la mitad, una amiga le preparó una bebida con hierbas la cual debía beber hasta que el mioma se redujera de tamaño y de la que a duras penas se tomó un par de botellas; también conoce algunas técnicas de sanación que habrá usado en un par de ocasiones cuando el dolor era muy fuerte, y finalmente había estado con un médico homeópata que usaba medicina biológica; pero no fue a más de tres sesiones si mal no recuerdo.

Voy a aprovechar este momento para decir algo importante sobre los tratamientos de Ho'Oponopono en cosas que no son emocionales sino que son problemas que requieren cierto tiempo para hacer remisión completa, tal como el mioma de mi amiga, o incluso una adicción: Si uno ha definido el problema entonces en lugar de verificar la intensidad del problema antes y después lo más adecuado es fijar con el Unihipili una señal orgánica para la finalización del tiempo de la sesión. Entonces uno establece que un escalofrío, o una punzada en el plexo solar, o una comezón o una sensación de calor u hormigueo sean la forma en la que el Unihipili dice que ya fue suficiente por el día de hoy. Y de esa manera puede hacerlo continuamente el tiempo que haga falta. Hay que estar muy atentos a todo lo que vaya saliendo, porque son cosas asociadas.

Dicen los Kahuna que el Unihipili toma los pensamientos y los eventos y los junta según su similaridad, en la forma en la que

se ven los cocos en los racimos que cuelgan de las palmeras o las uvas en sus racimos.

Cuando uno trabaja con Ho'Oponopono trae los racimos dañados; pero no puede arrojar el racimo entero, el Unihipili no permite eso, así que hay que ir arrancando uva por uva hasta dejarlo limpio. El problema es que a veces ocurre que una uva va a dar a un racimo que no le corresponde y eso atormenta al Unihipili, el racimo vaciado no se limpia hasta que la última uva se haya arrancado y esto se dificulta si la uva no está en el racimo. Por eso la limpieza de algo puede conectar con muchos otros temas que en un primer momento parezcan no tener mucho que ver con el tema central que se está trabajando y deban ser limpiados también.

Otra forma interesante de trabajar problemas complejos como los que mencioné es establecer con el Unihipili un tiempo requerido por sesión, y un número de sesiones requeridas, para que él sienta y se convenza de que toda culpa ha sido limpiada. Esto se puede hacer con el péndulo y el cuadrante de números.

Para finalizar el caso de Graciela te diré que estando sentada donde estaba, haciendo Ho'Oponopono a su cuerpo notó que el cuerpo se estaba deshinchando, hasta que sus piernas y pies volvieron a la normalidad.

Todavía tiene mucho por hacer pero al menos ahora conoce cuál es el camino.

El Caso de Isabel – Afrontar la pérdida:

Isabel es una mujer mayor que llegó a consulta con una de las psicólogas de mi consultorio, fue a consulta por la insistencia de su esposo y sus hijos, pero ella sentía que no había nada

malo con ella. Sin embargo, su historia personal demostró estar lejos de ser una travesía tranquila.

Isabel tuvo una hija la cual había sido la típica oveja negra de la familia, esta muchacha había tenido una vida licenciosa y desorientada, finalmente se había vuelto alcohólica. Su familia la condenó por esto y la hicieron a un lado.

La hija enfermó de cáncer, y volvió a la casa materna solo para pasar su último tiempo ahí, entonces murió. Isabel sufrió mucho por la pérdida pero su sufrimiento tenía características neuróticas, de hecho, ella dice que no recuerda nada desde el momento en el que su hija expiró su último aliento hasta después de que ya la habían enterrado, todo ese fragmento de memoria se borró, estaba bloqueado, el Unihipili no le permite a su Uhane entrar ahí porque no quiere que se haga daño.

Isabel quitó todas las fotos donde aparecía su hija y las escondió. No era capaz de siquiera mirar en la dirección donde estaba la funeraria en la cual se hizo el servicio velatorio de la hija cuando en el automóvil pasaba por el frente, y de ninguna manera era capaz de ir al cementerio. Ella vivió como si eso no hubiese ocurrido, pero claramente que un bloqueo de ese nivel no se puede lograr sin un gran sacrificio de su emotividad. Además, sufría de tensión emocional porque el recuerdo de la hija la perseguía, no hablo de apariciones fantasmales, hablo de que el recordarla la hacía sufrir tanto, que huía de todo lo que le recordaba a ella. También empezó a decaer su salud.

La psicóloga le dijo que ella tenía que aceptar su responsabilidad, que el conflicto dentro de ella era su sensación de culpa que la atormentaba porque internamente sabía que ella tuvo mucho que ver con el estado en el que su hija vivió. Y claramente siente culpa porque siente que pudo

haber hecho más por ella si no la hubiese apartado por causa de su alcoholismo. Entonces aceptar esto y pedir perdón es lo que necesitaba.

Fíjate en una cosa importante: Mi psicóloga usó un enfoque que difícilmente hubiese sido tomado por un psicólogo promedio, en resumen le dijo en palabras bonitas: te sientes culpable y tienes razón de sentirlo porque eres culpable. Normalmente un psicólogo promedio hubiese dicho: sientes culpa pero no tienes ninguna culpa, así que entiende que ella vivió su vida como quiso, era adulta, tomó sus decisiones, fueron incorrectas pero tú nada pudiste haber hecho al respecto. Este enfoque tradicional es perjudicial en más de un aspecto: lo único que se está haciendo es diciéndole al Uhane que no hay conflicto, que no hay razón para pedir perdón, pero la culpa está ahí, el sólo decir que no la sienta cuando la siente o el decir que no tiene por qué sentirla cuando de hecho la siente no soluciona nada.

El Unihipili siente culpa, entonces no puedes decirle al Unihipili que no sienta culpa, tienes que decirle: veo que tienes culpa, pues resolvamos la culpa. Este aceptar el problema para luego resolverlo en lugar de simplemente negarlo y tratar de que nuestro raciocinio venza a nuestro corazón es poner sólo un parche de agua tibia para el dolor. Si la persona niega la culpa entonces empezarán a manifestarse en el sueño o en el cuerpo físico.

Préstame atención, te dije recién que a veces una uva, una experiencia, iba a dar a un racimo que no era ¿lo recuerdas?, pues bien el asunto es que el Unihipili se da cuenta de esto y se dice a sí mismo: Algo anda mal aquí, esto no cuadra con lo otro, este elemento no termina de encajar aquí no me convence. Entonces lo que sucede es que él mismo intenta

arreglar el entuerto, reorganizar el asunto, pero el Unihipili tal como te lo he dicho, tiene una inteligencia muy básica que se basa en asociaciones y en lo que podría llamarse pensamiento deductivo, y trata de trabajar sobre esto cuando el Uhane está dormido, es por eso que lo qué nos molesta, o lo qué nos atormenta, o lo qué nos condiciona, se muestra en los sueños de forma simbólica; porque los sueños son el Unihipili tratando de hallarle explicación a algo que no le termina de cuadrar.

No estoy seguro de haberme explicado, pero trataré de ilustrarlo con un ejemplo: En este caso concreto el Unihipili de la madre y de toda madre latinoamericana tiene una programación que incluye premisas tales como: 1.- El amor de madre es incondicional; 2.- un hijo o una hija, siempre serán los pequeñitos de mamá aunque tengan cien años de edad; 3.- la mamá es la responsable de la seguridad y el bienestar de los hijos; por poner algunos planteamientos o reglas. El pensamiento deductivo se basa en que lo que es cierto en general es cierto para lo particular, entonces estas frases representan la programación general, si el hijo se va a casar, la mamá se entromete porque está poniendo en actividad las reglas números 2 y 3. Si el hijo o hija hace algo inapropiado y alguien se lo reclama, de inmediato la mamá se pondrá a defender a su hijo o hija así sepa que lo que dice el que reclama es verdad por las reglas 1 y 3.

Ahora bien, como persona, como mujer, la mamá también tiene premisas para los demás seres humanos: a.- Cada quien hace lo que quiere; b.- Hay dos tipos de personas, las buenas y las malas; c.- Yo y mi familia somos gente buena; d.- La gente buena no anda con gente mala; e.- ser alcohólico es malo.

Entonces imagina que a esta mamá le resulte que su hija es alcohólica, la mamá es también una mujer, la hija es también una persona, entonces surgen conflictos que el Unihipili no sabe cómo resolver, porque: Si es alcohólica entonces es gente mala (regla e), por ello debe rechazarla (regla c y d) pero al rechazarla por ser mala significa que su amor no es incondicional (regla 1) y debido a que la responsabilidad del hijo siempre es de la madre (reglas 2 y 3) ella es responsable de que su hija sea alcohólica, por eso no es una buena madre, y eso significa que no es una buena persona, lo cual rompe la regla c, y hace imposible reconciliar la paradoja por la regla b. No intento hacerte claro el conflicto, intento hacerte claro lo complicado que es el conflicto para el Unihipili. Esa idea de que yo no soy culpable porque cada quien hace lo que quiere (regla a) simplemente no termina de encajar cuando se trata de su hija (reglas 2 y 3). Si el Unihipili no sabe qué hacer con la culpa entonces reprime eso, borra memorias, aunque sería más correcto decir que bloquea el acceso consciente a ciertas memorias, pero no olvida, así que cuando el Uhane está dormido trabaja tratando de darle orden a este caos, pero termina complicando aún más las cosas la mayoría de las veces.

La única manera de arreglar esto es asumiendo la responsabilidad, enfrentando a la culpa y purificándola por medio de la experiencia del perdón.

Lo otro que quiero que notes es que la psicóloga no le dijo nada acerca de chamanes polinesios, ni Huna, ni Ho'Oponopono, sólo le dijo que tenía que aceptarlo y trabajarlo. El conflicto se levanta porque ella la amaba, una parte de su lógica le dice que no debía y la otra le dice que sí. Esta división puede consumir la vida de alguien. La psicóloga le dijo que debía aceptar esto y que debía escribirle una carta a su hija diciéndole que ella la amaba y que la aceptaba y que la

perdonara por todo lo malo. Entonces Isabel le dijo que ella lo intentaría pero que no sabía que escribir, no sabía que palabras usar, entonces la psicóloga le dijo: "solo necesitas decir esto", y escribió en pedazo de papel:

Lo siento
Por favor perdóname
Te amo
Gracias

Isabel fue a su casa, e intentó escribir la carta pero nada le salía, el bloqueo era muy profundo, entonces recordó el papel que le había dado la psicóloga, lo buscó y empezó a repetir las cuatro frases. Y empezó a desbloquearse, y empezó a escribir, y escribió la carta, y encontró muchas cosas que no las tenía consciente y por las que se sentía culpable. Lo último que me contó la psicóloga del progreso de Isabel fue que volvió a sacar las fotos que tenía escondidas, las colocó de nuevo en la casa, podía entrar al cuarto donde ella murió, miraba en dirección de la funeraria y del cementerio aunque aún no se había atrevido a ir a ver la tumba, pero como ella misma lo dijo: "Doctora aún no me he atrevido a ir al cementerio, pero sé que voy a ir". Se siente mejor emocional y físicamente, lo que falte por resolver lo resolverá. Es sólo cuestión de tiempo.

El caso de Alfonso – Cierre de ciclos:

Ah, probablemente te estuvieses preguntando el porqué todos los casos de los que he hablado es sobre mujeres. Que la mayoría de los casos sean de mujeres en realidad no sería raro, los varones son más difíciles de ver en consultas, en primer lugar, porque un gran porcentaje de ellos tiene una anatomía emocional muy primitiva, y en segundo lugar, porque difícilmente pagarían por hablar de sus sentimientos (sonrisa).

Pero saliéndonos un poco de los prejuicios sexistas: sí hay muchos hombres que buscan ayuda, y sí hay gran número de hombres interesados en el desarrollo interno o espiritual.

Alfonso es un hombre joven de unos 25 años, se quejaba de tener insomnios injustificados y repentinos, toda su vida durmió bastante bien, no estaba bajo condiciones de estrés ni nada por el estilo. Lo conocía desde hace un tiempo, había estado haciendo Ho'Oponopono un par de días pero no lograba una mejora importante. Él había tenido importantes experiencias en el campo de los sueños lúcidos y proyecciones astrales por su formación religiosa, así que aproveché esto, y le sugerí que aprovechara su insomnio para hacer una salida astral y le pidiera a su ser superior (a su Aumakua) que le mostrara cual era el problema. Entonces salió de su cuerpo, fue hasta la cocina de su casa, recordó lo que le dije y le pidió a su ser que le mostrara que cosa lo estaba perturbando, entonces caminó hacia la sala y ahí encontró a sus tres abuelos fallecidos. Al verlos entendió perfectamente el asunto, uno de ellos había fallecido hacía un par de años y sus dos abuelas habían fallecido en épocas cercanas, hacía como un año. Él sintió que la razón de que se estuviera sintiendo así era que se sentía culpable por no haberle dicho a sus abuelos lo mucho que los quería, lo mucho que le dolió su partida, y el no haber compartido más tiempo con ellos. Así que ahí tuvo su oportunidad.

Empezó a decir las cuatro frases y a decir todo lo que sentía, cerrando así sus ciclos, entonces toda la imagen se fue disolviendo en luz, y al final la proyección se volvió un sueño normal y desde entonces pudo dormir bien.

Los ciclos abiertos drenan energía, el Ho'Oponopono permite cerrar los ciclos.

El Caso de José – Magia Negra:

El caso de José tiene dos partes, primero deberán saber que José es un hombre bastante atolondrado, él es maestro Reiki, y gusta mucho de lo esotérico; aquí en Venezuela esto está a la orden del día, quizás lo esotérico sea lo único que tiene gran amplitud en este país, una amiga mía me solía decir en forma de broma que en este pueblo quien no vuela en escoba vuela en aspiradora.

Un día me llama y me dice que ha encontrado en la gaveta de su oficina un "trabajo de magia negra" u obra, yo le digo que no lo toque sino que lo levante con algún gancho y que con cuidado lo deposite en un pañuelo negro, lo envuelva y me lo traiga.

Cuando vino a verme me dio el pañuelo, abrí y pude ver lo que contenía: El artefacto en cuestión tenía una cruz de metal y varios alfileres e imperdibles encadenados, era claramente un elemento de brujería de la más común.

Entonces tomé una inspiración de mana mana puro y lo soplé sobre el objeto para "despertarlo", sobre esto te hablaré con más detalle en otro libro, el punto es que me dirigí mentalmente al objeto y le dije: Has sido envenenado, cargado con malas intenciones y programado para destruir y hacer daño; pero eso no es tu culpa sino mía: Lo siento, no quiero que vuelvas a hacer daño, perdóname por haberte dado un fin tan ruin, te libero y te dejo en paz, gracias". Entonces separé las partes, le dije, a José, puede botarlas donde quieras; pero me quedé en la mano con la cruz la cual era muy bonita, entonces la bendije y le dije a José, quiero que la uses, para que la persona que te hizo esto te vea con ella puesta y sepa que no te hizo daño.

Al día siguiente cuando José fue a tomar la cruz de metal para ponerla en un cordón según le había dicho, la cruz prácticamente se le deshizo en las manos, se dobló y se partió como si estuviera puesta al calor. Es claro que al quedarse sin energía y sin programación el objeto perdió su contextura y se deshizo mi bendición lo deshizo.

La otra parte de esta historia es que unos meses después, la suegra de José que vive en su misma ciudad – José vivía a unos 85 Km de mi ciudad – encontró un envase lleno de cosas raras como cera de velas de colores y trozos de telas, en el frente de su casa, era claramente brujería. José llegó a casa de su suegra y tomó el objeto y se acordó de la manera en la que yo deshice el maleficio que le habían colocado a él, sin embargo, él no sabía que había pasado en mi mente solo me vio soplar y hacer un símbolo en el aire para la bendición. Entonces supuso que lo que había hecho era un signo de purificación y como es maestro Reiki pues hizo un signo de purificación Reiki sobre el objeto y sopló e imagino que hizo una oración o algo así. El punto es que luego satisfecho le dice a la suegra que queme eso que ya no hay problema.
Cuando José sale de casa de su suegra se monta en un taxi y empezó a sentirse mal. Las manos empezaron a dolerle y poco a poco empezaron a entumecérsele incluso los brazos. Llegó a su casa y sus hijas dicen que los brazos estaban morados y estaban como haciéndosele huecos en la piel; me llamó y me dijo solo esto: Pusieron un trabajo en casa de mi suegra, yo lo toqué sin querer y mis manos empezaron a entumecerse y están moradas. No me contó el resto de la historia hasta después porque sentía mucha vergüenza.

Le dije que tomara un recipiente y le añadiera agua y luego sal y que lo pusiera frente a sí, entonces bendije el agua en la

distancia y le dije que se lavara con esa agua. Mientras tanto yo pude percibir que se trataba de una enviación, que en cristiano significa que se envía al espíritu de un muerto a dañar y en polinesio es que se captura un Unihipili de un difunto y se le envía a dañar. Una vez más, eso lo trataré mejor en mi libro de Magia Hawaiana. De momento lo importante es que esta presencia estaba, así que me concentré en él y le dije: "Has sido enviado a dañar a cualquiera que se atraviese en tu camino, puedo sentir tu dolor, y te digo que lo lamento, no es natural que seas forzado a hacer estas cosas, no es beneficioso para ti, no sé quién te envió y sé que eso no importa, solo sé que lo siento mucho, y que quiero que por favor nos perdones por todo el sufrimiento que podamos haberte causado, te amo, te libero, vuelve a buscar la luz, gracias". De inmediato los brazos de José fueron restablecidos y me contó cómo había sido la historia.

Esta última parte del relato muestra dos cosas importantes: primero que uno no debe jugar con lo que no conoce, y en segundo lugar que se puede hacer el Ho'Oponopono de esta manera: "no sé quien fue que te dañó, no sé quién te hizo como eres, no sé cuánto te han hecho sufrir las personas pero en nombre de ellos yo te pido perdón". A veces esta forma suena más agradable para la mente lógica y evita resistencia de decir: "lamento haberte hecho daño" cuando uno está seguro de no tener que ver en el asunto.

El consultorio – Sanando ambientes:

Cierto día entré al consultorio y la energía que se respiraba en el ambiente era tan pesada que no podía soportarla; es muy probable que hayas entrado en lugares que son "pesados", no se me ocurre una mejor manera de llamar a esos lugares porque al entrar uno siente como si le hubiesen colocado un

peso directamente sobre los hombros y cuello; lo normal es que uno desee salir corriendo de ese lugar. Quizás en algunos casos eso no sea grave, como el ambiente pesado de los cementerios y otros sitios lúgubres, pero si es tu habitación, tu casa, tú tienda u oficina las que están pesadas eso se convierte en un verdadero problema.

Los ambientes se ponen pesados por muchas cosas, a veces es por una situación puntual, a veces tiene que ver con sucesos que ocurren dentro, cargas emocionales que se sueltan y se dejan ahí. A veces es cosa de un exceso de energía estática, o el paso de corrientes subterráneas de agua. En fin, puede haber muchas causas, pero en lo personal he visto que las más frecuentes se deben a las personas.

Los ambientes, los objetos, todo tiene mana, energía, los Kahuna dicen que todo lo que existe posee una carga de mana, es una forma de decir que el mundo tiene vida, incluso las cosas inanimadas como objetos y plantas.

Ese día la cosa era curiosa, porque la pesadez excedía los límites normales. Yo hubiese pensado que se había cometido un asesinato o un intento de asesinato en ese lugar, así de oscuro estaba. Cuando las personas van a consulta y salen sintiéndose relajadas y ligeras muchas veces lo que hacen es dejar su pesadez en el lugar o sobre el terapeuta, por eso los terapeutas se enferman tanto. Pero esto no era una simple depresión liberada, tampoco era una cosa sobrenatural como un maleficio o una presencia espectral, se trataba de pesadez emocional en el ambiente pero muy fuerte.

Le pedí a la persona que me acompañaba que por favor se quedara fuera un segundo. La persona me decía: pero yo no huelo nada. Y yo le digo no es cosa de olor, es cosa de energía.

Entonces llamé por teléfono a la psicóloga que había tenido consulta temprano en la tarde en ese lugar y le pregunté que quien había ido a consulta porque el consultorio estaba demasiado oscuro. Ella me dijo que había ido una señora a llevar a su hijo a la consulta, pero que la que realmente necesitaba ayuda era la madre, porque tenía una carga de odio tan grande hacia su ex-esposo que ya había llegado al punto de envenenar a los hijos contra el padre de modo que incluso uno de los hijos había atacado físicamente al padre y le había destrozado un dedo con los dientes.

Me quedé callado un momento, impresionado por la imagen, y entendí que era precisamente lo que había pasado: Esta mujer enferma de odio había estado en el consultorio, había dejado salir toda su agresividad, y eso quedó grabado en el ambiente. Es como si el ambiente se hubiese ofendido o asustado por esa manifestación de violencia, porque de hecho lo que sentí al entrar es que había ocurrido un hecho de gran violencia dentro, y ese hecho de gran violencia había sido solo el recuerdo de la atmósfera que cubría a esa mujer. Entonces lo que hice fue balancear al ambiente.

Me dirigí al consultorio hablando a media voz, luego de cerrar la puerta claro está, y le dije: "Supe que has tenido que atestiguar el odio y la miseria humana, el rencor y la ira, y que tú fuiste concebido como un lugar donde las personas encontraran paz y tranquilidad; quiero decirte que lo siento mucho por eso, siento que hayas tenido que presenciar cosas desagradables, y que hayas sido el depositario del veneno que esa mujer soltó aquí, perdóname, no quisiera que sufrieras por estas cosas, estamos muy agradecidos con el servicio que nos prestas, te amo, y quiero que sigas haciendo lo que haces con alegría y pureza: Lo siento, perdóname, te amo, gracias". Entonces la respuesta fue inmediata, todo el ambiente se

relajó, entonces le dije: “¿quieres que haga algo más como reparación?”, y sentí que sería conveniente encender una varita de incienso de sándalo y así lo hice, salí del consultorio dejé un rato para que la varita se consumiera y al volver a entrar el ambiente estaba completamente purificado, la atmósfera era relajada y alegre, y se respiraba paz.

Quizás hayas notado que en los últimos tres casos te he mostrado un lado más esotérico y paranormal de las aplicaciones de la técnica; pero no lo he hecho con la finalidad de que creas que estas cosas suceden, aunque suceden, tú puedes preservar tu idea de que eso no existe si eso te hace feliz, el punto es mostrar que no importa lo extrañas que sean las situaciones el Ho’Oponopono propone que se encaren de la misma forma, no hay necesidad de variaciones de la técnica para cada situación, es lo mismo si el problema es un árbol que no da frutos en el patio trasero, una mascota enferma, una rencilla con un compañero de trabajo huraño, o cualquier otra cosa, siempre se trabaja de la misma forma: Sabiendo que algo está mal, sabiendo que es responsabilidad de uno el traer de vuelta el balance perdido, y pidiendo perdón.

Es suficiente.

.:8:.
Una espada sin filo

A veces cuesta entender como siendo el perdón un elemento enseñado y prácticamente prescrito por todas las religiones del planeta sea posible que su valor no sea del todo apreciado en nuestras sociedades modernas.

A menudo digo en mis clases de Ho'Oponopono que Dios está muy dispuesto a perdonar, pero necesita que alguien lo pida. Esto quizás pueda sonar como si fuese un requisito burocrático innecesario y totalmente opcional pero esta es una forma de evadir la responsabilidad que tenemos con nosotros mismos y con los demás.

Según mi punto de vista uno debe entender que la justicia y la misericordia son de hecho inseparables, mi Maestra solía decirme a menudo que la misericordia verdadera está en el cumplimiento de la ley. Cuando uno cría niños debe aprender a manejar ambos lados de la moneda, uno debe aprender a ser justo y misericordioso, estricto pero comprensivo; este equilibrio no siempre es fácil de conseguir y de mantener.

Para que el hogar tenga orden uno debe establecer reglas, el establecer reglas implica que uno establezca los mecanismos que deben ser activados para retornar al orden cuando las reglas han sido violadas, un sistema organizado que

desestimule el comportamiento que rompe las reglas y estimule la armonía. En la mayoría de las mentes duales este sistema de desestimulación del caos se reduce a un sistema de castigos categorizado según la gravedad de la desviación de la regla; pero establecer castigos es solo la mitad del asunto. Nos hemos acostumbrado a establecer castigos temporales, lo que ha ocurrido es que el tiempo no es una garantía de que la conducta y la actitud se hayan armonizado.

Por ejemplo en el sistema penal del mundo entero a cada nivel de delito le sigue una duración de arresto y aislamiento; pero este tiempo no garantiza que la persona haya hecho un cambio en su conciencia y de hecho los diferentes estados y naciones no están interesados en el hecho de que esto suceda internamente. Las personas que son arrestadas a menudo salen cuando cumplen su condena y reinciden. Esto es porque el tiempo que se le fijo la pena y lo que ha vivido no es lo suficientemente convincente para dejar de delinquir.

Entonces tú podrías pensar que lo que estoy sugiriendo es que se castigue más ejemplarmente a las personas, y que se hagan que sus condiciones en la cárcel sean tan dolorosas que no deseen volver a delinquir en sus vidas; pero esto no es así de ningún modo. Sólo estoy apuntando al hecho de que el castigo rescinde con el tiempo, pero no en la conciencia. No es mi intención juzgar los sistemas penales del mundo aunque oro porque se hagan cada vez más humanos. Mi intención es mostrar como maneja este asunto la inteligencia del Universo, que se manifiesta a través de las deidades tutelares de cada persona.

Los dioses, los Aumakua, establecen castigos o restricciones en retribución a las malas acciones; pero no les establecen límites temporales porque el tiempo no tiene nada que ver con la

conciencia. La conciencia es por definición, eterna. Eterno no quiere decir que dure para siempre sino que la dimensión temporal le es completamente ajena. Mucho tiempo o poco tiempo no es determinante para la conciencia, ella está más allá de eso; sin embargo la transformación de la conciencia se manifiesta en un momento específico, este momento específico se llama "Ahora". Los Kahuna dicen que el momento de poder es el Ahora, y esto significa que la conciencia despierta en un momento específico, el instante santo de las corrientes cristianas.

Las restricciones y castigos se establecen como medios de prevenir problemas mayores, por ejemplo si una persona está haciéndole daño a alguien entonces se establece una forma de autocensura de parte del Aumakua, se establece una restricción en el poder personal de la persona para evitar que siga usándolo de una forma perniciosa.

Los Aumakua relevan el castigo cuando el castigo no tiene ya ninguna utilidad, es decir, cuando la conciencia se ha dado cuenta de que ha violado la armonía y se establece el propósito de volver a la armonía y permanecer ahí. Esto no tiene relación con el tiempo, la mala noticia es que esto significa que una persona puede estar bajo el efecto de las restricciones del Aumakua por muchos, muchos años, porque el tiempo no lo agotará, la buena noticia es que puede ser redimida en cualquier momento porque el tiempo no tiene nada que ver.

Entonces uno podría decir que el sistema de Dios es: estas son las leyes, si las quebrantas sufres, y seguirás sufriendo hasta que te arrepientas y pidas perdón. De modo que Dios establece siempre cadenas perpetuas pero establece también la posibilidad de la redención en cualquier momento. Es Justo y Misericordioso.

Este sistema es perfecto; pero sería muy difícil de emular en el mundo humano dado que es muy difícil tener certeza del arrepentimiento real de una persona. Quizás más adelante se encuentre la forma.

Estoy convencido de que el perdón es una forma efectiva para disolver el conflicto, en muchas situaciones se piensa en el perdón como consecuencia de la resolución del conflicto pero no se piensa en él como una manera adecuada de disolver el conflicto. Pensando de esta manera uno deja al perdón fuera del ámbito de las cosas que pueden emprenderse.

Tomamos nuestras filosas espadas y nos disponemos a una lucha sin cuartel para darle fin al conflicto y creemos que luego de eso vendrá la armonía, uno piensa en que perdonará luego, cuando ya todo el furor haya pasado.

Para mí el Perdón es una espada sin filo, uno puede batallar con él, y hacerlo con la confianza de que permite remediar el daño sin generar más en el camino.

Una misma estrategia desde cualquier ángulo:

El proceso es exactamente el mismo sin importar de qué se trate, de esto te he hablado antes, lo que quizás no te haya quedado claro es desde donde se hace y dirigido a quien.

Por ejemplo si hay una persona que se ha comportado de manera desagradable con nosotros quizás queda claro de que debemos girar la situación, pensar que es nuestra responsabilidad la manera grosera en la que la persona actuó y

pedir perdón; pero es claro que esta forma de trabajar no es siempre sencilla porque en ocasiones cuando el daño ha sido profundo uno puede tener fuertes resistencias mentales al respecto.

En estos casos uno puede elegir mejor pensar en que uno es la persona que nos dañó, no como un ejercicio intelectual para tratar de entender porqué actuó así, recuerda que lo que buscamos no es una disculpa sino perdón; podemos pensar que somos esa persona y nos pedimos perdón a nosotros mismos, o podemos pensar que somos Dios y nos pedimos perdón por habernos colocado en una situación tan difícil, o que somos la vida y le pedimos perdón a la persona por haberlo creado de esta manera siendo así con actitudes tan fuertes; o podemos pensar que somos los padres de esa persona y le pedimos perdón por la gran carga de negatividad que tiene producto de una crianza inadecuada.

Sea como sea, debemos entender que no estamos aplicando formas diferentes de Ho'Oponopono sino que estamos usando el mismo sistema pero desde puntos de vistas diferentes.

Siempre tenemos la misma situación, en esta situación hay conflicto, el conflicto se creó y se sostiene por la acción conjunta de una infinidad de factores, esto es una guerra multipolar si se quiere, que solo se puede sostener con la presencia de todos los elementos que la conforman, en el momento en el que una de las partes falla todo el conflicto se desmorona, y lo que hacemos con nuestro Ho'Oponopono es retirarnos del conflicto, aunque tendríamos el mismo efecto si logramos retirar algunos de los otros factores del conflicto, ya sea Dios, o a quien consideramos nuestro atacante.

Esto se basa por supuesto en una igualdad intrínseca de valor de todos los participantes, esto no es lo que normalmente pensamos de las cosas. Creemos que siempre hay uno que tiene la culpa de modo prioritario. Él empezó, o él me hizo daño, yo no estaba haciendo nada, estas son cosas que normalmente pensamos para ver que nuestra participación en el evento destructivo fue sólo fortuita. Pero sólo en raros casos esto es realmente así, y usualmente en estos casos no existe culpa asociada porque suelen ser accidentes.

Muchos psicólogos se refieren a esto pero desde otro punto de vista: Ellos le dicen a sus pacientes que deben aceptar que todo lo que les han hecho otros se debe a que ellos les han dado poder para que lo hagan. Por ello les dicen: Él te ha humillado porque tú se lo permitiste, porque tú le diste el poder de que lo que él diga te haga daño. Esto es lo mismo que digo yo pero yo no lo digo así, porque el psicólogo sólo trata de darle a su paciente una falsa sensación de poder, poder para que pueda alargar el conflicto. Le da una espada filosa, entonces ahora él se sentirá fortalecido para enfrentar la humillación y probarle al otro que quien tiene el poder es él y que no está dispuesto a dárselo de nuevo.

Mi perspectiva es darle poder a la persona para que resuelva el conflicto, no para que lo perpetúe, le doy una espada sin filo para que luche pero sin dañar y sin dañarse. Entonces es: él me humilló porque lo incité, porque yo respondí humillado a sus palabras, no debí haber reaccionado así porque eso le dio sensación de poder y de ahora en adelante él tratará de humillar a las demás personas por medio de su palabra, hará mucho daño a otros y a sí mismo; yo lo orienté hacia el mal camino con mi reacción y me dañé a mí mismo en el proceso, así que expreso que lamento todo esto y pido perdón por todo ello, amo mi vida, estoy conforme, gracias.

Entonces el principio es siempre el mismo: donde hay conflicto hay una falta de perdón, y da igual quien lo pida, y da igual a quien lo pida, lo que hace falta es intención genuina de desarticular el conflicto. Por eso digo que es una misma estrategia que puede usarse según varios puntos de vista, lo único que hace falta es sinceridad en el propósito.

La perspectiva del sanador:

Tenía yo un amigo que era terapeuta bioenergético, era un hombre con conocimientos pero tenía un problema: nadie iba a su consulta. Él había dispuesto una habitación en su casa para tener un consultorio, daba tratamientos con Reiki, con masajes bioenergéticos, y todas las referencias que tenía de su trabajo eran buenas. Aún así nadie iba a su consulta, aun cuando no cobraba absolutamente nada por sus servicios.

Él me decía que cuando oraba le preguntaba a Dios el porqué si él solo quería hacer un servicio nadie venía a él. La situación de mi amigo era muy simple, él tenía una muy fuerte identidad que se basaba en la premisa de que él estaba bien y los demás mal.

Es una premisa muy común en las personas pero puede afectar negativamente a los terapeutas y muy especialmente a los terapeutas energéticos. Cuando uno cura a alguien no está curando a nadie, tampoco está ayudando a que alguien se cure, solo está curándose a sí mismo. Si un terapeuta entiende este principio mejorará su consulta de forma significativa.

Todas las personas que aparecen en nuestras vidas son heraldos de nuestros conflictos pasados y presentes, entonces toda vez que alguien viene a vernos es alguien que nos

manifiesta una memoria que se repite, por ello la mejor manera de enfrentar esto y darle una ayuda significativa al paciente es haciendo Ho'Oponopono.

Uno puede como terapeuta usar mentalmente la técnica con cada paciente y los efectos que verá serán muy positivos. Si usted es un terapeuta y un cliente llega a verle primero tenga la seguridad de que él está ahí como una de sus memorias repetidas. Da igual si lo mira desde la perspectiva donde usted le hizo daño en un remoto pasado y está ligado a él por una deuda del destino como dice mucha gente, o simplemente que está manifestando algo que debe ser sanado por usted, o incluso puede ver como si la divina providencia le trae personas que tienen defectos que usted necesita sanar en usted mismo. Sea cual sea el enfoque uno debe comprender que todo se trata de sanarse a uno mismo.

Entonces uno debe mientras lo escucha ir repitiendo las cuatro frases, si hace eso durante el proceso donde el paciente le cuenta sus problemas usted notará que el paciente se abre más y se siente más relajado a medida que habla.

El escuchar no es una simple actividad pasiva, no sólo el que oye es transformado por la palabra del que habla, sino que el que habla es transformado por medio de la escucha atenta y compasiva. Creo que no hay nada más relajante y reconfortante que el sentir que uno es escuchado sin ser juzgado.

Cuando alguien te escucha con aceptación puedes sentirte más cerca de aceptarte tú también, y es fundamental entender que el principio de toda sanación es aceptación así como el principio de toda enfermedad es resistencia.

Aceptación como terapia:

Toda enfermedad es intrínsecamente un proceso de estrés, o es un efecto de un proceso de estrés; la mejor forma de disolver el estrés es por medio de una completa aceptación de la situación, de nosotros mismos, y de nuestra relación con nuestra situación.

Cuando usamos las cuatro frases estamos haciendo justamente esto: Cuando decimos "lo siento", estamos aceptando la situación, aceptamos el conflicto, no en forma resignada y negativa sino como una base inicial.

Cuando decimos "perdóname" estamos diciendo que aceptamos nuestra participación en el conflicto, aceptamos que esto tiene que ver con nosotros, que es nuestra responsabilidad, pero estamos diciendo algo todavía más importante: estamos diciendo y aceptando que tenemos intenciones de reparar el conflicto y restaurar armonía.

Cuando decimos "Te Amo" estamos diciendo que aceptamos la posibilidad de que este conflicto tiene otra forma de verlo, tiene otra posibilidad, que hay una forma armónica de ver esto, y esa forma armónica la llamamos amor, pero podemos llamarla de cualquier otra forma, por eso digo que uno puede decir aquí te perdono, nos perdonamos, o incluso: Que haya paz.

Al decir "Gracias" aceptamos que el proceso de rebalanceo se ha llevado a cabo y que esto nos hace felices, aceptamos y estamos satisfechos con lo que ha ocurrido.

Entonces las cuatro frases son en esencia una aceptación: del conflicto, de nosotros en el conflicto, de las posibilidades de redención y de la redención misma.

Disolver la culpa y el malestar:

La culpa debe ser disuelta, de eso se trata el Ho'Oponopono y todas las formas de Kala, Kala significa en Hawaiano limpieza del sendero. Como ya he dicho a menudo ocurre que vienen a la mente algunas cosas que hacer como caridad, ayunos u ofrendas de modo de acelerar el proceso de purificación, para convencer al Unihipili de que la obstrucción ha sido disuelta.

Pero en ocasiones el proceso de limpieza se siente incompleto porque permanecen en el cuerpo reacciones desagradables que todavía nos atan a las situaciones pasadas.

Así que me gustaría explicar una forma de ayudar a deshacernos de estas sensaciones de retroalimentación del cuerpo que teniendo su origen en la culpa provocan otros efectos indeseables.

De lo que hablo es de la incorrecta retroalimentación de mente verbal y cuerpo que se expresa en incomodidad y malestar. Cuando uno tiene un pensamiento que es desagradable, por ejemplo una pelea con la pareja ese pensamiento verbal que viene del Uhane provoca una reacción emocional en el Unihipili; pero una emoción es un pensamiento que se piensa con el cuerpo, o una sensación corporal que se siente con la mente.

Una emoción es un pensamiento que tiene un reflejo en una sensación corporal, el miedo se siente como frío corriendo por el cuerpo; la ira como ardor en el estómago, y probablemente

en las orejas; el amor es como una presión en el pecho y el nerviosismo es una sensación de movimiento en el estómago.

Existen emociones que se retroalimentan – casi todas – y se hacen tremendamente intensas; te decía que si tuviste una pelea con tu pareja, el pensar en eso te va a generar una sensación corporal, y el sentir esa sensación corporal generará un pensamiento de malestar, el cual se reflejará como una sensación corporal y así cíclicamente. De modo que aunque logres deshacerte de la sensación por un rato, el hecho de que pienses en tu pareja en cualquier momento te llevará al recuerdo de la pelea y de ahí al cuerpo y de nuevo a la mente y sentirás que no puedes pensar en nada que no sea este problema. Insólitamente se presenta la sensación corporal también se activará el recuerdo de la pelea.

Para lograr disolver esta retroalimentación hace falta que se logre disociar la sensación corporal del pensamiento que la dispara, o bien asociar el pensamiento a otra sensación. Esto último es lo que normalmente ocurre cuando las cosas se arreglan de forma natural. Tengo la sensación de que no me explico con claridad así que lo haré mediante un ejemplo, el mismo que vengo trabajando: cuando llegas a tu casa y resuelves las cosas con tu pareja, sientes una sensación de alivio, lo que ha ocurrido es que al pasar a ser el conflicto un "problema arreglado" has asociado al conflicto una nueva sensación que no es molesta, una sensación de calidez y paz, entonces de ahí en adelante aun cuando pienses en la pelea, la sensación con la que está asociada será una sensación agradable, la sensación de "problema resuelto".

Cuando se usan técnicas donde uno imagina la situación desagradable pero se imagina sonriendo y feliz lo que se hace es tratar de asociar el pensamiento a otro pensamiento que esté

asociado a una sensación agradable pero mientras no se haya roto la asociación con la sensación inicial negativa, que es normalmente más fuerte que la sensación positiva imaginada, la nueva asociación no tendrá efecto.

Hay muchos modos de hacer esta disociación con las emociones negativas; pero hay una forma que me gusta en lo personal para disolver la retroalimentación de la culpa, aunque que es perfectamente válida para cualquier emoción, y consiste en dar golpecitos con las puntas de los dedos o con los nudillos en ciertas partes del cuerpo.

Hay personas que enseñan técnicas basadas en golpeteos pero la explicación que le dan al hecho tiene que ver con meridianos y energía. Yo también hablo de meridianos y energía pero para otras cosas. Desde mi punto de vista la técnica que ellos usan es correcta pero su explicación del fenómeno es incorrecta.

Lo que ocurre realmente cuando se piensa en el problema y se dan golpecitos es que se distrae al cuerpo, y se le muestra otra forma de responder al pensamiento de modo que ya no hay una retroalimentación angustiosa. Entonces cuando uno piensa en esto, el cuerpo se dirige a la reacción que le enseñamos la cual es neutra o positiva y de ese modo desaparece el malestar. Cuando el pensamiento desagradable ya no genera sensaciones desagradables se puede decir que se ha partido la emoción y se puede pensar más cómodamente. Ya luego se pueden establecer asociaciones más afortunadas.

La ubicación en la que se deben dar los golpecitos en realidad no es tan estricta, solo debe cumplir con un par de principios básicos: debe ser un lugar sensible al tacto, cuanto más sensible mejor, y deben estar convenientemente lejos de la ubicación de la respuesta actual desagradable; por ejemplo: Si uno tiene

ansiedad y la ansiedad se refleja como una sensación desagradable en los intestinos, el sitio para los golpecitos debe estar lejos de los intestinos.

La secuencia de golpecitos y el número puede variar, aunque para evitar divagaciones me gustaría proponer una técnica fija para cualquier perturbación.

La voy a dividir en dos partes: Primero vamos a disolver la asociación presente y luego vamos a generar una nueva asociación.

Práctica de disociación:

1.- Piense en algo que lo perturbe. Hágase una representación mental si lo decide. Ponga atención en qué lugar del cuerpo siente la respuesta emocional.

2.- Comience a dar golpecitos de la siguiente forma: con los nudillos de la mano dominante, como quien toca una puerta, en el centro del pecho; luego con la palma abierta golpee sobre el hombro opuesto; luego con un solo dedo como quien hace el gesto de hacer silencio, golpee suavemente en los labios, y con dos dedos (índice y medio) golpee en la muñeca opuesta, como quien busca la vena antes de aplicar una inyección.

3.- Dé de 5 a 9 golpes en cada punto, al llegar a la muñeca ha completado una ronda.

Práctica de reasociación:

1.- Piense en el problema que acaba de disociar, al cual dejó en estado neutro, imagine que ese problema está en su mano

izquierda, imagine toda la escena problemática o cualquier representación en la palma de su mano izquierda.

2.- Piense en una situación agradable, algo que le haga sentir a gusto, imagine que esa situación está en la palma de su mano derecha.

3.- Ahora junte sus manos en una palmada sonora y comience a frotar sus palmas con el fin de generar algo de calor. Sienta que estas dos situaciones están uniéndose: lo bueno y lo neutro. Mientras lo hace puede pensar alternativamente en el problema y luego en la otra situación agradable una y otra vez.

4.- Frótese la cara con las manos y sienta la agradable calidez de sus manos, inhale profundamente y exhale.

Añadiendo el Ho'Oponopono:

1.- Haga una carga extra de mana. Evalúe la intensidad del problema con la escala de 0 a 10.

2.- Realice la práctica de disociación haciendo unas 3 rondas. Mientras lo hace diga las frases de modo mental o hablado de esta forma: en el pecho se dice "lo siento", en el hombro "perdóname", en los labios "te amo", en la muñeca "gracias".

3.- Evalúe la intensidad nuevamente, si el valor es superior a cero, repita el paso dos. Si es cero puede proseguir al paso 4.

4.- Realice la reasociación teniendo en cuenta que: En la reasociación al pensar en el problema mientras se mira la palma de la mano izquierda se dice: "lo siento, perdóname", mientras se piensa en la situación agradable en la palma de la mano derecha se dice: "te amo, gracias". Luego mientras se

frotan las manos uno dice las cuatro frases una y otra vez: "lo siento, perdóname, te amo, gracias". Finalmente no hace falta que se diga nada mientras se frota uno la cara.

Te invito a realizar estas prácticas y te garantizo que te sentirás asombrado con los resultados; también te digo que si, por alguna razón en extremo extraña, no obtienes buenos resultados entonces modifiques la práctica para hacerla más adecuada a ti, puedes ir preguntando a tu Unihipili con el péndulo de modo que por medio de respuestas de sí y no determines si hay algo que debas cambiar. Normalmente lo que podría cambiar sería la ubicación de los golpecitos.

Es suficiente por hoy.

.:9:.
Ho'Oponopono Wikiwikinoa

Como se ha podido ver a lo largo de esta obra, el Ho'Oponopono es una técnica muy flexible, he tratado de enfocarla de muchas perspectivas para que el lector agudo sea capaz de percatarse de su potencial, aunque admito que en el camino probablemente haya podido dejar mareado a los que son más tradicionales, y que gustan de una forma preestablecida de trabajar.

Mi forma de trabajar siempre reposa sobre la inspiración, y la inspiración es algo que no puedo – ni quiero – forzar, las personas pueden no imaginar que el 90% de esta obra fue escrita en una semana a lo sumo, y luego el restante 10% tuvo que esperar a que pasaran un par de meses antes de que sintiera el impulso para terminarlo.

El tratar de seguir lo que digo aunque por ratos parezca no tener demasiado orden, hay que recordar que la atención despierta es muy buena forma de lograr el despertar de la intuición y demás está decir que se requiere cierta sensibilidad y cierta intuición para poder ser verdaderamente efectivos en el uso de la técnica.

No quiero que me malinterpreten, el uso del Ho'Oponopono está disponible para cualquiera porque sólo requiere de un

deseo sincero de acabar con el conflicto y apertura de mente, pero si hay maneras de crear atajos rápidos, para facilitar las cosas, mucho mejor.

Debido a lo anterior es que desarrollé un sistema de Ho'Oponopono que denominé wikiwikinoa: En Hawaiano Wiki quiere decir rápido, el que aparezca dos veces sólo acentúa el significado, entonces Wikiwiki quiere decir muy rápido. Ahora la palabra noa es muy interesante, significa liberación completa de los tabúes, de los conflictos, de las limitaciones y de los pecados. Entonces Ho'Oponopono Wikiwikinoa es: Corregir lo torcido muy rápidamente y con liberación completa.

Ahora bien, ¿ En qué consiste este Ho'Oponopono Wikiwikinoa?, en realidad es un sistema que permite investigar y aplicar el Ho'Oponopono de una manera muy poderosa con el uso de técnicas radiestésicas y radiónicas, es decir, usando: un péndulo y los cuadrantes especiales que he desarrollado para este fin.

El uso de elementos radiónicos y radiestésicos no es algo propio de los Kahuna, pero desde los tiempos en los que Max Freedom Long empezó a estudiar el sistema huna y a reconstruirlo, el péndulo ha sido un elemento muy conocido entre los practicantes.

En realidad no voy a describir con detalle el procedimiento en este libro ni tampoco voy a colocar los cuadrantes especiales del Ho'Oponopono Wikiwikinoa, todo eso es materia de otro libro, el cual ya está en preparación, de momento sólo me interesa decir que el sistema existe, que es tremendamente efectivo y que tal como lo promete su nombre ofrece un camino para obtener una muy rápida liberación.

En este mismo momento la Fundación Krodhedharma, la cual presido, está llevando a cabo investigaciones sobre el Wikiwikinoa y las técnicas de disociación y reasociación que he desarrollado, de modo de afinar el sistema y desarrollar seminarios especializados acorde con las necesidades de las personas, los cuales serán impartidos oportunamente, para el beneficio de los seres.

Es todo por el momento.

.:10:.
Vivir en Libertad

En estos momentos que ya vamos cerrando esta pequeña obra, quiero dar algunas recomendaciones para lograr una liberación emocional más profunda con Ho'Oponopono y como integrar esto en la vida de modo que sea algo automático y sin esfuerzo.

Voy a dividir mis consejos en tres partes, unos para el Unihipili, otros para el Uhane y finalmente unos para el Aumakua. Empecemos:

Para el Unihipili:

Uno debe saber que el hábito se hace ley, el Unihipili le gustan muchos los rituales porque se siente seguro cuando puede predecir lo que va a suceder, es por ello recomendable:

1.- Haga una rutina de carga:

Todos los días en la mañana al despertar, tómese un momento para elevar una oración al Creador Padre-Madre-Hijo todo en uno, pidiéndole su cuidado y su inspiración. Se me ocurre algo como esto:

Levantarse, lavarse los dientes y la cara, luego sentado o de pie con las manos unidas en oración sobre el pecho se hace una oración:

Dios Creador Padre-Madre-Hijo todo en uno
Bendíceme con tu protección y tu inspiración
Engrandece mis virtudes
Adviérteme de mis debilidades
Que pueda ser yo bendición para la vida
Y no lastime a ningún ser vivo
Dame la energía que requiero hoy y siempre
Así he dicho, así sea hecho, deja caer tu lluvia de bendiciones

Entonces uno dice: *"Yo haré una carga extra de energía para todas las actividades de mi día"*, entonces hace cuatro respiraciones profundas, mientras inhala se concentra en la coronilla, y mientras exhala se concentra en el ombligo. Esta respiración se llama piko-piko, y es muy poderosa para cargar energía. Cuando uno dice "yo haré" el Unihipili se identifica con el yo y ejecuta la carga.

Puede adaptar esto a su propio gusto, pero es esencial que lo haga de modo rutinario.

2.- Haga una rutina de Limpieza:

Todos los días antes de dormir, haga la oración de Max Freedom Long, o la oración Ho'Oponopono, para mantener su mente y su corazón libre de obstrucciones. Es obvio que puede usar una oración diferente, pero la idea es que en la oración se reflejen los principios de arrepentimiento, reparación, balance, y agradecimiento.

Es importante decir que mientras uno se baña puede repetir las cuatro frases, de modo que al mismo tiempo que limpia su cuerpo también esté limpiando su mente.

3.- Lleve un diario de sus sueños:

En los sueños se muestran, como ya dije, los desajustes y no concordancias que existen entre diferentes patrones programados en el Unihipili. Por ello es muy conveniente que la persona lleve un diario de sus sueños, estos deben ser anotados bien temprano en la mañana, justo al despertar porque a medida que avanza el día los recuerdos se pierden o se deforman. No importa lo loco que suene el sueño anote todos los detalles que recuerde.

Los psicoanalistas sabían que los sueños mostraban los aspectos más palpables del conflicto subconsciente en el que el ser humano habita; pero lo que propongo aquí no tiene la función de ser material para la terapia psicoanalítica, más bien es para ser material para la práctica del Ho'Oponopono.

Tome los sueños que le resulten raros o perturbadores, o simplemente aquellos que llamen su atención sin saber porqué, en la noche siguiente del sueño, antes de dormir, tome su diario, lea, recree los detalles que recuerde y aplique las cuatro frases: Lo siento, perdóname, te amo, gracias. No le diga esto a nadie particular, solo repítalo una y otra vez hasta que se sienta satisfecho. Puede pensar en esto de esta manera: los sueños marcan conflictos, entonces pídales perdón a su Unihipili por confundirlo.

Si no recuerda los sueños pues haga esto: comuníquese con su Unihipili con su péndulo, y dele la orden de recordar los sueños y asegúrese de que esté de acuerdo.

4.- Use las cuatro frases como fondo mental:

Repita constantemente y de modo incesante las cuatro frases, hágalo en todas partes, bien sean las cuatro o sólo la frase que quiera, hágalo mentalmente sin mucha concentración, en lugar de estar pensando en lo que pasó o en lo que pasará, en lugar de pensar en cosas que le atormentan y le hacen infeliz, use las frases. Puede incluso ponerle una música, cadencia o ritmo personal.

5.- Fortalezca a su Unihipili:

Dele amor a su Unihipili, salga a caminar, respire aire fresco. Coma buena comida, no abuse con la digestión de cosas muy pesadas. Consiéntase, dese masajes, haga tai chi, o practique hatha yoga.

Haga esta práctica la cual he encontrado simplemente maravillosa: Recuéstese del lado derecho de su cuerpo, entonces acaricie largamente su brazo izquierdo, partiendo del hombro y llegando hasta los dedos, acaríciese como si fuese usted alguien más, como si estuviera consolándose. El lado derecho representa al Uhane mientras que el izquierdo al Unihipili. Así que deje que su Uhane consienta y consuele a su Unihipili, y mientras lo hace diga las cuatro frases y añádale dos más "confía en mí" y "yo te voy a cuidar siempre", y esto alivia de modo muy efectivo la congestión, las alergias y otros problemas similares.

Pero esto no se limita aquí, esto fortalecerá a su Unihipili, le dará seguridad, aumentará su autoestima, eliminará los miedos, los nervios y las tensiones.

Cuando vaya a hacer algo, dígale a su Unihipili lo que van a hacer, o simplemente declare: Yo haré esto.

6.- Tome agua azul:

Tome un frasco, jarra o botella de color azul oscuro, y coloque agua potable dentro, permita que reciba los rayos del sol y de la luna 24 horas, ahora beba el agua de su botella, a esa agua se le llama agua azul.

Cuando sólo quede una cuarta parte del agua en la botella llénela de nuevo y toda el agua será agua azul. Esta agua tiene la propiedad de ser energéticamente muy poderosa. Fortalece y purifica el sistema energético. Favorece y fortalece al Unihipili.

El agua azul puede ser utilizada para todo, incluso para cocinar o para bañarse con ella, añadiendo un poco de agua azul al agua con la que va a bañarse.

He notado que cuando el agua es verdaderamente azul, es decir, cuando tiene el color, es mucho más potente al menos en las aplicaciones externas. Así que si tiene un colorante azul que le aporte un poco de color – sólo un poco – a su agua azul, y se baña con eso se sentirá energéticamente fortalecido, si el colorante es vegetal y comestible podría incluso usarlo en el agua de beber. Si no tiene colorante le comento que el disolver en el agua un caramelo azul le da ese color.

Para el Uhane:

Uno debe saber que el mundo está hecho de palabras, el Uhane que es la mente verbal debe tener mucho cuidado para no lastimar al Unihipili, y para enseñarlo, educarlo,

disciplinarlo y civilizarlo. Las palabras son la forma para hacerlo.

El dominio de la lengua concede muchos otros dominios.

1.- Aumente su vocabulario:

Usted está cansado de sentir que su vida es aburrida y repetitiva, por eso, en la medida de lo posible busca nuevas experiencias. Sin embargo, no se ha percatado que la forma en la que usted reacciona ante las cosas proviene exclusivamente de su forma de elaborar verbalmente la experiencia.

Le propongo un simple ejercicio que le dirá mucho de cómo es que funciona su mente: Tome un período de 3 a 7 días, y en este tiempo a cualquier cosa que se le pregunte, o cualquier cosa que viva califíquela de forma simple: buena o mala, ó normal y fatal… En todo caso elija sólo un par de opuesto, y empiece a nombrarlo todo así: ¿Cómo estás? Normal, ¿Cómo estuvo tu día? Normal, ¿cómo estuvo la comida? Normal ¿Qué tal el tráfico? Fatal, y ¿el calor? Fatal; sostenga esta actitud incluso cuando usted hable consigo mismo… Ahora obsérvese, y notará que al pasar de los días, su vida se verá más gris de lo acostumbrado. Notará también que le cuesta recordar más las cosas, y que se siente menos creativo. Este ejercicio puede tener varias variantes, por ejemplo si usted sólo escoge una palabra para todo, como por ejemplo normal, notará que lo bueno deja de ser bueno, y lo malo deja de ser malo, todo le dará igual, todo será normal.

Ahora invierta el ejercicio, no se permita repetir la misma respuesta durante el día, o durante lo que dure el ejercicio: ¿Cómo estás? Bien, ¿Qué tal tu día? Fantástico, ¿y el tráfico? Un poco asfixiante, ¿Y la comida? Suculenta, ¿Cómo estuvo la

ensalada? Frugal y crocante, ¿y el postre? Sedoso y provocativo ¿y la sopa? Exótica, ¿Y la comida principal? Sazonada y bien cocida, ¿Y el vino? Con buen cuerpo aunque con un carácter muy suave, ¿Y la conversación? Amena, ¿El restaurant? Prolijo aunque no denodadamente petulante. ¿Me expliqué?

Es evidente que muy probablemente tenga que ampliar para esto su vocabulario, recomiendo entonces que se lean materiales diferentes de los que cotidianamente se leen, se jueguen juegos de palabras, juegos de mesa, y se hagan ejercicios de deletreo.

Mi punto es este: cuanto más amplio sea su vocabulario, más posibilidades tiene de experimentar diferentemente, cosas muy similares. Pero no me malinterprete, no quiero decir que sustituir su vocabulario habitual por palabras rimbombantes sea de alguna ayuda, porque al dejar de usar sus palabras cotidianas y asumir otras como cotidianas no amplía sus posibilidades sólo las cambia de lugar. También queda claro que tener el vocabulario, conocer las palabras, pero limitarse a usar dos o tres adjetivos para todo es lo mismo que nada.

Tome una palabra del diccionario al día y oblíguese a usarla. Observe la forma de hablar de las personas y seleccione palabras que le agraden.

El vocabulario emocional es un subtema de importancia capital en este punto. Las personas con un escaso vocabulario emocional tienen dificultades severas para penetrar dentro de sus conflictos y resolverlos. Esto es especialmente cierto en los hombres quienes con: odio, amor, cariño, estima, y miedo, abarcan todo el abanico de las emociones que pueden identificar y sentir.

Es indispensable que la persona diversifique su léxico emocional para que acceda a nuevas expresiones de su propia totalidad: No sólo odio, sino ira, rencor, resentimiento, aversión, hostilidad, irritación, envidia, celos, alegría malsana… No sólo amor, cariño y afecto, sino compasión, benevolencia, estima, aprecio, valoración, admiración, adoración, veneración, apego, deseo, pasión, aferramiento… No sólo miedo, sino temor, angustia, ansiedad, embotamiento, distracción, dispersión, lejanía, preocupación, confusión, ignorancia, torpeza, enamoramiento, apatía, neutralidad.

El mundo es muy amplio, y diverso, pero si se usan las mismas palabras para todo, todo tendrá un solo sabor. Las personas tienen la posibilidad de experimentar gran variedad de emociones, pero como he dicho en más de una ocasión, esto depende de sus palabras.

2.- Evite mentir:

No tengo ninguna razón moral para decir que usted deba mentir o no; entonces deseo que entienda que no tengo ningún juicio acerca de mentir o acerca de decir la verdad.

Le sugiero que deje de mentir por una razón muy simple, ¿recuerda la historia de Juanito y el lobo?, es el mismo principio: Si el Unihipili puede darse cuenta de que el Uhane miente, perderá todo respeto por él y no le creerá. Entonces cuando requiera la ayuda de su Unihipili no la tendrá, no escuchará sus oraciones, ni sus deseos, no elevará esto al plano del Aumakua.

Esto quiere decir en lenguaje simple y llano que a medida que miente va perdiendo su capacidad de influir de forma

consciente en su propia mente subconsciente lo cual es el inicio de toda clase de enfermedades físicas y emocionales.

Por otro lado, el ser verídico en todo momento hace que cualquier cosa que usted diga se convierta en una orden para el Unihipili.

Todo esto nos lleva a una consideración más que es muy importante de hacer:

3.- Cuide sus palabras:

Debe evitar en la medida de lo posible las frases de sentido simbólico, irónico y sarcástico que pueda decir, porque el Unihipili no tiene mayor raciocinio de si usted está hablando en serio o en juego.

Entonces desde las frasecitas que se usan para responder al saludo ¿cómo estás?: "vamos a decirte que bien para no hablarle mal a Dios", "regular pal tiempo", "mal pero contento"… hasta las expresiones exageradas: "nadie me quiere", "me quería morir", "estoy que me ahorco", "lo quería matar a golpes"… Todo eso debe evitarse.

Evite también los términos absolutos: siempre, nunca, todo, nada, todos, nadie. Es muy frecuente que se diga "nadie me quiere", "todos me odian", "siempre me va mal", "nunca logro lo que quiero"… No creo que esa clase de discurso y pensamiento atraiga o haga que le vaya mal o bien, como insisten en creer los alucinados pseudo-místicos de la nueva era, pero estoy seguro de que su apreciación de la vida será muy amargada y dolorosa.

Por cierto, debo añadir que me cuento entre los que gusta mucho de la ironía, el sarcasmo y la sátira, también soy exagerado en el habla. Lo que hice para evitar la respuesta negativa de mi Unihipili a esto, fue crear un código: establecí que si yo digo algo y luego digo mentalmente "cancelado" mi Unihipili entiende que no debe tomar en cuenta ese comentario.

Quizás usted se pregunte por qué no empecé por ahí: Es simple, este procedimiento es perfectamente útil para mí porque tengo la atención despierta todo el tiempo; si usted es muy consciente de todo, entonces quizás pueda hacer algo similar, pero mi experiencia me dice que la mayoría de las personas tienen un umbral de conciencia muy pequeño, por lo cual recomiendo ampliamente la opción de abandonar esa clase de discurso, en lugar de usar un código para bloquearlo.

4.- Escriba poemas:

Ahora quizás piense que se me fue la mano con este consejo, pero no se sabotee de esa forma. Los poetas son las personas más sensibles que existen y gracias a esa sensibilidad pueden escribir poesías hermosas ¿no es cierto? Pues no, es justo al contrario: Es debido a que escriben poesía que tienen la sensibilidad y no al revés.

Yo sugiero a las personas dos formas particulares de poesía porque me parecen que son muy interesantes, la primera es la poesía japonesa llamada Haiku, podría escribir un libro o dos acerca de los Haikus, pero en este momento me limitaré a explicarlos de la forma más simple posible a riesgo de ser ridiculizado y negado por los más entendidos en el tema: Cuando hablo de haiku me refiero a un poema corto, formado por tres versos, y diecisiete sonidos, divididos de esta forma: 5

sonidos en el primer verso, 7 sonidos en el segundo verso, y 5 sonidos más en el tercero. En realidad la cantidad de sonidos no es una camisa de fuerza, pero es divertido tratar de encajar lo que uno quiere decir en esa métrica; no se requiere que rime, aunque esto podría ser un reto personal para la persona.

Lo otro que es importante del Haiku, es que debe ser el resumen de una experiencia, debe tener un poder de transmisión fuerte, entonces cada línea leída despacio, debe poder evocar en el lector sensaciones muy interesantes. Yo sostengo que la esencia del Haiku es crear una sensación de tensión sutil debido a una expectativa al final.

Te daré un ejemplo clásico de un Haiku, que torcí un poco para que tuviera la métrica en español pero que es muy evocador:

Un viejo pozo
Una rana va y salta
Eco de Agua

Si uno va leyendo cada línea y la evoca, al final puede hundirse completamente en ese eco de agua que es como un plop.

Aquí otro que usa una métrica 7/5/5:

Rocío en la zarza
Una gota en
Cada espina

Y aquí un haiku personal:

Yo lo lamento
Por favor perdóname
Te amo gracias

La segunda forma de poesía, que suelo recomendar es la poesía china, la cual está formada por cuatro versos: El primero introduce la idea, el segundo lo desarrolla, el tercero introduce una nueva idea, y el cuarto lo sintetiza. Te daré un ejemplo:

La justicia es implacable
La ley no puede detenerse
La misericordia no se agota
De aquí surge el balance

5.- Instruya a su Unihipili:

Tome un tiempo de la semana y dedíquese a instruir a su Unihipili sobre cosas correctas y elevadoras, use literatura sagrada o devocional, también puede usar pasajes de la historia donde se hagan alusiones a actitudes correctas de hombres sabios y santos.

He encontrado que otra forma muy interesante de hacer esto es usando fábulas y cuentos, como las de Esopo usted debe leer estos materiales con la actitud de quien le lee un cuento a un niño, y es bueno detenerse en las moralejas y recalcarlas.

Puede usar libros de autoayuda también sobre todo aquellos que recomiendan formas de actuar frente a diversas situaciones, no crea que es inútil sólo leer, hágalo con la confianza de que su Unihipili está atendiendo a todo lo que dice, y a todo lo que le muestra. Y va aprendiendo poco a poco.

Para el Aumakua:

En realidad no hay nada que hacer con el Aumakua porque él es el más sabio de todos los aspectos de uno mismo. Sin embargo, hay cosas que se pueden hacer en relación con el Aumakua.

1.- Ore:

La oración es fundamental, no importa si usted no sabe cómo hacer la oración-acción huna, practique cualquier forma de oración que conozca, ejercítese en eso, y fundamentalmente recuerde pedir cosas elevadas como protección e inspiración, y pedir cosas de la misma índole para los demás.

2.- Bendiga:

El bendecir es todo un arte muy bien usado por los Kahuna, usted puede hacer lo mismo, bendiga a todas las cosas que quiere en su vida, no bendiga las cosas que no quiere, no caiga en esas ideas absurdas de que uno debe bendecir lo malo, o bendecir todo lo que ocurra. Sólo bendiga las cosas buenas, las cualidades correctas.

Bendiciendo de este modo le hará saber a su Aumakua que cosas desea y necesita en el futuro que él está elaborando para usted.

3.- Haga intercesión:

Ho'Oponopono le da una oportunidad preciosa de ayudar a otros pidiendo perdón por sus pecados, esta clase de actividades hace que la divinidad se acerque más a uno, de modo que tendrá a su padre-madre-hijo mucho más cerca,

trabajando junto a usted a medida que se involucre en cosas como esta.

4.- Enseñe a Otros:

Muéstrele el camino a los demás, incluso esa parte del camino que usted mismo no ha logrado alcanzar. Si espera a ser perfecto para servir nunca lo hará, porque en el servicio está el perfeccionamiento. Recuerde que usted está en camino de convertirse en un Aumakua.

5.- Esté atento a la inspiración:

No se descuide, no se duerma, aprenda el lenguaje de símbolos sutiles por medio del cual su Aumakua le está dirigiendo. Aprenda los lenguajes simbólicos, aprenda a leer algún oráculo o invéntese uno, practique con el péndulo y trate de comunicarse con su Aumakua frecuentemente.

Siempre pida orientación, guía e inspiración en todo lo que haga. Sea sincero, no se autoengañe y no pretenda aparentar ser mejor de lo que es.

6.- Construya un sentido para su vida:

No hay nada más terrible que una vida sin significado, entonces pídale a su Aumakua que le proporcione un sentido a su existencia, de modo que todo adquiera profundidad y vitalidad. Trate de tener un sentido que no sea superficial y efímero antes bien prefiera abocarse a causas grandes y complicadas que lo reten, que signifiquen un desafío a sus posibilidades actuales y que progresivamente lo estimulen a ir más allá de sus limitaciones.

.:11:.
Palabras Finales

Si ustedes me preguntaran justo ahora, que pienso que necesita la humanidad, en este preciso momento, les diría que hay una enorme necesidad de perdón.

Antes, en otro momento quizás me hubiese inclinado a decir que hace falta compasión, o que hace falta sabiduría, y si bien es cierto que estas cosas hacen falta, lo que más hace falta en este momento es el perdón, no sólo el perdón de una persona hacia la otra, sino también el perdón de Dios.

A veces me siento tentado a discutir largamente las ventajas de vivir en un mundo que sea gobernado por la inspiración y no por las memorias repetidas, por un pasado envenenado que viene una y otra vez a golpearnos, hasta que alguien pida perdón.

Pero en otros momentos pienso que no tiene ningún sentido esto, porque si alguien necesitara que se le explicara que vivir libre de resentimientos es mejor que vivir encerrado en nuestras miserias, creo que esta persona no está lista para hacer un esfuerzo que le dé significado a su vida.

De todos los dones que el Señor le ha dado a los seres, de todos los actos mágicos que puede realizar el Aumakua, el

limpiar las memorias repetidas, disolver los nudos y restablecer la armonía, son los más milagrosos y los más importantes.

Toda criatura humana requiere de ser perdonado, cada criatura humana está llena de pecados (errores) del peso inclemente de las reacciones de acciones pasadas que fueron torpes e irresponsables. La ley de karma no perdona, pero un hombre Santo Sí.

El ser humano ha descubierto que puede hacer mucho daño tanto a sí mismo como a todo lo que lo rodea, pero aún no ha descubierto su potencial para hacer bien, éste es un llamado que espera por ser acatado y cumplido.

Este entonces no es un discurso como tal, ni siquiera un discurso breve, es una necesidad, una oración que brota de mi corazón en estos momentos de necesidad... Antes te hablé de las oraciones de otros, quiero ahora hablarte de mi oración, quiero terminar este libro con una oración:

Señor mío,
Padre Madre Hijo todo en Unidad
Por favor escúchame:

Ruego por todos aquellos que no te conocen ni te aman
Ruego por los que no te conocen y te aman
Ruego por los que te conocen y no te aman
Y Ruego por los que te conocen y te aman

Envíanos hombres y mujeres santas
Capaces de perdonar los pecados
Envíanos corazones puros
Donde podamos transmitirte

Danos el don de perdonar las ofensas
Y perdonar todos los pecados del mundo
Danos el amor suficiente para no desfallecer
Y Danos la sabiduría necesaria para administrar bien
Este sagrado don

Señor no te olvides del Afligido
Ni del pecador
Ni del malvado
Ni del Santo
Si de ellos te olvidaras
¿Qué esperanza tendrían?

Perdona nuestras ofensas
Concédenos tu don
Para limpiar la tierra y ofrendarla a ti
En la forma de una tierra pura
Perdóname,
Lo siento,
Te amo,
En verdad te amo,
Gracias

Aloha nui loa

Su Divina Gracia
Shri Khaishvara Satyam MahaDeva Gurú

Información de contacto:

Para más preguntar acerca del material de este libro, y aclarar dudas puede escribir a:

elotrosecreto@krodhedharma.org

Si desea más información acerca de los trabajos de Shri Khaishvara Satyam, y su Fundación Krodhedharma, puede visitar nuestra pagina Web:

www.krodhedharma.org

O nuestra comunidad Ning:

www.krodhedharma.ning.com

O simplemente escribir un correo a:

info@krodhedharma.org

Qué sea usted siempre bendecido ☺